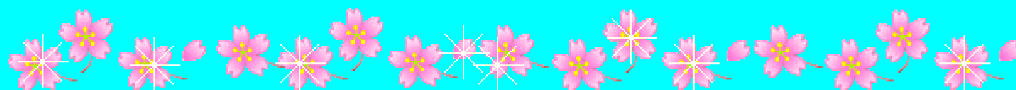


با اقیانوس یکی شدن

تهیه و تنظیم: ایزدمهر

تقدیم به عاشقین اشو

http://ivylove.ir



طبیعت می خواهد هرکس یک فرمانروا باشد. طبیعت فقط فرمانروا خلق می کند، اما ما هرگز این خواست طبیعت را نمی پذیریم. سرور، تنها معیاری است که نشان می دهد آیا به حقیقت نزدیکتر می شوید یا نه. هرچه به حقیقت نزدیکتر شوید، مسرورتر خواهید بود. هرچه دورتر از حقیقت باشید، فلاکت بیشتری خواهید داشت. فلاکت، دور بودن از حقیقت است. سرور، قرابت و صمیمیت با

حقیقت است. وقتی کسی با حقیقت یکی می شود، سرور غایی حضور خواهد داشت؛ سروری که از دست رفتنی نیست؛ زیرا همه فاصله ها ناپدید می شود. تمام فضای میان شما و حقیقت از میان می رود. حقیقت در هسته مرکزی وجود ما نهفته است، ولی ما در محیط وجودمان زندگی می کنیم. مثل آن است که در ایوان قصری باشیم و خود قصر را فراموش کنیم. آن ایوان کوچک را تزیین کرده ایم و تصور می کنیم همه چیز فقط همانجاست. ما گدایانی هستیم که خود را محکوم و سرزنش کرده ایم. طبیعت می خواهد هرکس یک فرمانروا باشد. طبیعت فقط فرمانروا خلق می کند، اما ما هرگز این خواست طبیعت را نمی پذیریم. ما در فلاکت خود شادیم. فلاکت چیزی به ما می دهد و آن نفس است. فلاکت، نفس را ایجاد و سرور آن را دور می کند. دوست داریم وجود داشته باشیم، حتی به قیمت فلاکت زدگی. نمی خواهیم ناپدید شویم و این قمار است. باید ناپدید شد. فقط آن زمان، حقیقت و سرور امکانپذیر می شوند.



نبودن، یگانه راه واقعی بودن است. بنابراین من نمی توانم با این گفته شکسپیر «بودن یا نبودن، مسئله این است » موافق باشم. مسئله به هیچ وجه بودن یا نبودن نیست، زیرا نبودن یگانه راه بودن است! همین که « خود » تو نیست شود، شروع به تجربه دریا گون بودن، تجربه شور و سرمستی بی پایان می کنی. ولی ما بیش از اندازه به ذهن – که چیزی بسیار خرد و یک کامپیوتر زنده کوچک است – چسبیده ایم. ما به بدن چسبید ه ایم. بیش از اندازه به آن چسبیده ایم. بدن یک کلبه کوچک است. در آن زندگی کن. آنرا زیبا و تمیز نگهدار. از کامپیوتر زنده خود (ذهن) استفاده کن. از آن مراقبت کن همانگونه که از هر دستگاه دیگری باید مراقبت کنی اما هویت خود را به این چیزها محدود نکن. این هویت یابی پندار « خود » را در ما ایجاد کرده است: «من بدن هستم، من ذهن هستم. من مسیحی هستم، من مسلمان هستم، من سیاهم، من سفیدم، من اینم، من آنم...» اینها چیزی نیستند جزهویت یابی. مراقبه یعنی بی هویت شدن. یعنی به یاد داشته داشتن اینکه « من فقط آگاهی ام، یک تماشاگرم، یک هشیاری ام، یک شاهدم.» و نیست شدن خود، بزرگترین تحول است. تو ناگهان از یک دنیای کوچک و زشت به دنیایی پهناور و زیبا، از زمان به ابدیت و از مرگ به جاودانگی منتقل می شوی.



برای اینکه کاملا آزاد شوی باید کاملا آگاه شوی، زیرا بندگی و اسارت ما در ناآگاهی ما ریشه دارد. خارج از ما نیست. هیچکس نمی تواند تو را اسیر سازد. تو را می توان نابود ساخت اما نمی توان آزادی را از تو گرفت– مگر اینکه خودت آنرا واگذار کنی. همیشه در نهایت، تمایل خود تو برای در اسارت قرار گرفتن است که تو را اسیر می سازد. تمایل تو برای وابسته بودن، برای شانه خالی کردن از بار مسئولیت پذیرش خودت آنگونه که هستی، تو را اسیر می سازد. اگر مسئولیت پذیرش خودت را بر عهده گیری... و به یاد داشته باشی که فقط گل نیست، بلکه خارهایی در آن وجود دارد. فقط شیرین نیست، بلکه لحظات بسیار تلخی در آن وجود دارد. شیرین را همیشه تلخ متعادل می سازد. تلخ و شیرین همیشه به یک نسبت وجود دارند. گل را خار متعادل می سازد، روز را شب و تابستان را زمستان. زندگی در یک حالت تعادل میان دو قطب متضاد در جریان است. بنابراین کسی که آماده است تا مسئولیت پذیرش خودش را با تمام زیبایی ها، تلخی ها، شادی ها و غمهای آن بر عهده گیرد می تواند آزاد باشد. فقط چنین کسی می تواند آزاد باشد. مسئولیت پذیرش خودت را همانگونه که هستی، با تمام خوبیها و بدیها، با تمام زیباییها و زشتیهای آن بعهده گیر. در این پذیرش است که به فراز می رسی و آزاد می شوی. آزادی یعنی فراز، یعنی فراتر رفتن از دوگانگی. آنگاه تو نه شادی نه غمگین. شاهدی هستی بر تمام آنچه که بر تو می گذرد. به فراز رسیدن، آزادی واقعی است. چیزی است که تو را سبکبال و رها می سازد.



ما دارای بالهای هستیم اما تا کنون از آنها استفاده نکرده ایم. و چون از بالهایمان استفاده نکرده ایم، وجودشان را از یاد برده ایم. و بالهای کوچک، کوچک نیستند. می توانند همه آسمان را بپوشانند. توانایی شان نامحدود و بی نهایت است. نمی توان آنرا سنجید. هیچ چیز از پرنده ای که بالهایش را در آسمان گشوده زیباتر نیست... پرنده ای که هه آسمان را زیر بالهای کوچک خود گرفته و در حال پرواز به سوی کران بی کران هستی است. پرنده ای که همواره از شناخته و آشنا به ناشناخته و ناآشنا پرواز می کند و هرگز از ناشناخته نمی ترسد. در حقیقت، او همیشه شیفته ناشناخته است.

همیشه دست از شناخته می شوید، زیرا وقتی تو چیزی را بشناسی، تکرار آن کاری است بس احمقانه. انسان هوشمند مشتاق تجربه های جدید، چشم اندازهای جدید و نگاههای جدید است و این همان چیزی است که پرنده ای که در آسمان بالهایش را گشوده مظهر آن است...

این همان خداست: همه آسمان باز. و آزادی یگانه چیزی است که ارزش تلاش برای دستیابی را دارد. آنگاه که به آزادی دست یابی همه چیز ممکن می شود.

بدون آزادی، هیچ امکانی برای هیچ چیز وجود ندارد.

از این لحظه به بعد خودتان را علت زندگی و دنیای خود بدانید. منظور از جویندگی همین است؛ پذیرفتن کل مسوولیت زندگی خود. فلاکت علت بیرونی ندارد. علت آن درونی است، در حالیکه شما پیوسته مسوولیت را به عامل بیرونی نسبت می دهید. عامل بیرونی فقط یک بهانه است. فلاکت از دنیای بیرون می آید، اما دنیای بیرون آنرا خلق نمی کند. وقتی کسی به شما اهانت می کند، اهانت از بیرون می آید، اما خشم در درون شماست. خشم در نتیجه اهانت بوجود نیامده است و معلول اهانت نیست. اگر انرژی خشم در شما وجود نداشت، اهانت ناتوان و ناکار می ماند، فقط از شما عبور می کرد و شما را آشفته نمی ساخت. علت، بیرون از آگاهی انسان نیست. علت در درون شماست. شما علت زندگی خود هستید. درک این نکته، درک یکی از اساسی ترین حقایق است.

درک این نکته، آغاز سفر تحول است.



بدبختی از دلبستگی بر می خیزد. ما به اشیا و به مکانها و به اشخاص دلبسته شده ایم. معتاد دلبستگی شده ایم. به همه چیز دلبسته و وابسته ایم و دلبستگی بدبختی به بار می آورد، زیرا زندگی پیوسته در حال تغییر است. زندگی در حرکت دایم است. هیچگاه از حرکت بازنمی ایستد حتی برای چند لحظه ای کوتاه.آنگاه که خورشید طلوع می کند از آن لذت ببراما دلبسته آن نشو- آن یک عکس نیست. به زودی ناپدید می شود. انسان ها همه چیز را از دست می دهد. اما انسان خردمند از

همه چیز لذت می برد. از روز و شب لذت می برد. از تابستان و زمستان و از زندگی و مرگ لذت می برد. انسان خردمند دلبسته نیست و و در وارستگی و دلبسته نبودن بسی شور و حال است.



مشکل اصلی، » خود «است. مشکلی که هزار و یک مشکل می آفریند. زیاده خواهی می آفریند، خشم و شهوت می آفریند، حسادت می آفریند و هزاران مشکل دیگر. و مردم همچنان مشغول جنگ با زیاده خواهی، با خشم و حسادت هستند اما این کار بیهوده است. تا زمانیکه ریشه قطع نشود، شاخ و برگهای جدید همچنان سر بر خواهند آورد. تو می توانی شاخ و برگها را هرس کنی اما این کار کمکی نخواهد کرد. در حقیقت با هرس کردن شاخ و برگها، درخت بیش از بیش تنومند خواهد شد. شاخ و برگها بیش از پیش تنومند خواهند شد. درخت قوی تر خواهد شد. با علایم و نشانه ها نجنگ. ریشه را پیدا کن و ریشه اصلی یک چیز است: «خود ». اگر بتوانی بیاموزی که بی «خود »باشی، اگر یک «هیچ چیز»باشی، آنگاه به غایت می رسی. هیچ هدفی بالاتر از آن نیست اما براحتی می توان به آن دست یافت، زیرا «خود » پدیده ای دروغین است و از این رو می توان از ان دست شست. «خود » واقعیت ندارد. خیالی است. یک سایه است. اگر تو بر آن باور پیدا کنی، خواهد بود. اگر بر اعماق آن بنگری، آنرا نخواهی یافت. مراقبه یعنی نگریستن بر اعماق وجود در جست و جوی «خود ». یعنی جست و جوی «خود » در گوشه و کنار وجود تا زمانی که «خود » دیگر در هیچ جایی یافت نشود. وقتی «خود » در هیچ جایی یافت نشود، می میرد و تو تولدی تازه می یابی.



زنبور دلبسته هیچ گلی نمی شود. از انواع گلها شهد جمع میکند اما دلبسته نمی شود. بسوی گل سرخ و گل همیشه بهار می رود، بسوی گل نیلوفر می رود، از گلی به گل دیگر حرکت می کند اما دلبسته و وابسته نمی شود. دومین چیزی که باید به یاد داشت این است که اگرچه زنبور از گلهای بسیاری شهد جمع می کند، هیچ گلی را نابود نمی سازد. زنبور بسیار ماهر و ملاحظه گر است. به گلها آسیب نمی رساند. در حقیقت گلها وقتی زنبور به رویشان می نشیند بسیار خوشحال می شوند و به خود می بالند. زنبور هیچگاه تخریب نمی کند. آنچه را که نیاز دارد جمع آوری می کند اما به

روشی استادانه و با چنان مهارتی که شکل گل کاملا دست نخورده باقی بماند. بگونه ای زندگی کن که به هیچکس آسیب نرسانی. سازنده، ملاحظه گرانه و هنرمندانه زندگی کن. با حساسیت و ظرافت زندگی کن و هیچگاه دل بسته نشو. از تمام تجارب زندگی لذت ببر. از تمام گلهای زندگی لذت ببر اما روان باش. در هیچ جایی توقف نکن تا به خدا برسی.

==

همه چیزبیهوده است. باید این حقیقت را فهمید. اگر آنرا درک نکنید، همیشه در توهم می مانید. همه چیز بیهوده است و در زندگی هیچ پیشرفت و بهبودی وجود ندارد؛ زیرا زندگی پیشاپیش کامل بوده است. تمام تلاشها برای کامل تر کردن زندگی بیهوده است، اما تشخیص این نکته نیازمند زمان است. وقتی احساس درماندگی می کنید، دو کار می توانید انجام دهید؛ شیوه زندگی تان را تغییر دهید و آنگاه ماه عسل شروع خواهد شد؛ با امیدها؛ آرزوها و خواسته های تازه. البته بعد از چند روز تشخیص می دهید که فردا هرگز نمی آید. دوباره درمانده می شوید و همه چیز از نو شروع می شود. این موضوع درست مثل زمانی است که به کسی عشق می ورزید. ماه عسل تمام می شود و عشق پایان می یابد. پیش از پایان یافتن ماه عسل، به جست و جوی عشق دیگری می پردازید. به این ترتیب، از یک ماه عسل ، به جست و جوی عشق دیگری می پردازید. به این ترتیب، از یک ماه عسل به ماه عسل دیگری می پرید. می توان همین طور تا آخر عمر ادامه داد اما، به هیچ وجه موثر نیست. باید تشخیص دهید که نمی توان در زندگی به چیزی دست یافت. زندگی هدف ندارد. اینجا و هم اکنون تا ابد ادامه دارد. زندگی کامل است. نمی توان آنرا بهبود بخشید. وقتی این نکته را دریابید، دیگر آینده، امید،آرزو و خواسته ای در میان نخواهد بود. در این لحظه زندگی می کنید،از آن لذت می برید و شاد می شوید.

==

مثل رودخانه ای که در دریا نیست می شود، در الوهیت نیست شو. خودت را از هستی جدا مپندار! به آن بپیوند. بیشتر و بیشتر در آن فرو برو. ما همچنان بر جدا بودن پافشاری می کنیم و این، یگانه عمل غیر دینی است. یگانه عمل دینی پافشاری بر یکی بودن است و تو باید آنرا به تلاشی آگاهانه

تبدیل کنی. آنگاه که بر طلوع خورشید می نگری با آن یکی شو. یک مشاهده گرصرف باقی نمان. بگذار مشاهده گر و مشاهده شونده با هم یکی شوند. آرام آرام مهارت این کار را فرا خواهی گرفت. آنگاه وقتی در سایه درختی نشسته ای، می توانی احساس ژرف یکی بودن با خدا را تجربه کنی. این تجربه کوچک می تواند در نهایت تو را به احساس یکی بودن با کل رهنمون کند

و تو را به معرفت خدا برساند.

==

خرد فقط زمانی شکوفا می شود که بدانی چگونه تنها باشی. خرد طبیعت وجود توست. آنگاه که تو کاملا تنهایی و همه عالم را فراموش کرده ای، آنگاه که فقط خودت هستی، در درون خودت خوش و خرمی و هیچ نیازی به دیگری و هیچ میل و هوسی برای هیچ چیز دیگر نداری، در آن آرامش خلوت با خویش، خرد شکوفا می شود. خرد بعنای دانش نیست. خرد یعنی بصیرت، یعنی روشنی. خرد بعنای معلومات نیست، بلکه بمعنای دگرگونی است. خرد یعنی نگریستن به زندگی به شیوه ای کاملا تازه. بیاموز که تنها باشی و بگذار تا خرد از عمق وجدت به سطح آید. آنگاه می توانی در دنیا زندگی کنی اما در عین حال حتی در میان جمع نیز تنها، بی تفاوت و تاثیر ناپذیر خواهی ماند. تو در دنیا خواهی بود نه از دنیا. و تو قابلیت تشخیص درست از نادرست را خواهی یافت. دیگر به احکام و دستورات بیرونی تکیه نخواهی کرد. دیگر بر انجیل و .... تکیه نخواهی کرد. تو کتاب مقدس خود را یافته ای. صدای خدا را از درون قلبت شنیده ای. دیگر نیازی به اطلاعات درجه دوم و دست دوم نداری. اینک تو یک خط مستقیم تماس با خدا داری.

==

پادشاهی ما در درون ماست. در دنیای بیرون محکوم به گدا ماندن هستیم. هرکاری انجام دهیم، این حقیقت بنیادین تغییرناپذیر است. می توانیم پول، قدرت، جاه و مقامی فراوان به دست آوریم اما در پشت تمام این نماها، همچنان آن گدا پنهان و باقی خواهد ماند. اگر به عمق چشمان مردم ثروتمند بنگری می توانی آن گدا را ببینی. آنها پنهان کاری می کنند. می کوشند به هر طریق ممکن نگذارند کسی پی ببرد که کیست اند. خودشان را در پرده می کنند اما خود می دانند، همه می دانند، هرکسی

که هوشمند است می داند که آن گدا هنوز آنجاست. با روی آوردن به درون، آن گدا ناپدید می شود. آنگاه تو به عرصه پادشاهی خداوند وارد و برای نخستین بار پادشاه واقعی می شوی. مسیح تا آخر عمرش از پادشاه درون سخن گفت اما هیچکس منظورش را درست نفهمید. همانگونه که درمورد تمام دیگر انسانهای بیدار چنین شده– هیچکس به درستی منظورشان را نفهمیده است. پادشاهی واقعی در درون توست. از ازل در درون تو بوده. لازم نیست آنرا بیافرینی،

فقط باید به یادش آوری.

==

زندگی می تواند گلهایی پراکنده داشته باشد یا اینکه می توان آنرا به تاجی از گل دگرگون ساخت. زندگی تو گلهایی فراوان است. هیچ سازمان یافتگی ندارد. فقط ازدحامی است از « خود » های گوناگون. ازدحامی از «من » های گوناگون که همگی در راه برتری جویی مشغول جنگ و دعوا با یکدیگرند. تو در جنگ دایمی درونی به سر می بری و هر « خود »ی قصد دارد تو را به یک جهت بکشاند. تو در حال از هم گسیختن هستی اما می توانی زندگی کاملا متفاوتی را در پیش گیری. میزان شادمانی تو به میزان یکپارچگی ات بستگی دارد. انسان تکه تکه همیشه بدبخت می ماند و انسان یکپارچه به شادمانی می رسد. به رشته نخی تبدیل شو تا بتوانی تمام گلهای زندگی ات را در نوعی اتحاد به یکدیگر بپیوندی. تا زندگی ات نه سر و صدایی گوش خراش و درهم و برهم، بلکه نوایی دلنشین شود. آنگاه زیبایی و شادمانی عظیمی برپا می شود

==

راه سعادت، راه شادمانی دریاگون، هویت نگرفتن از ترکیب بدن/ذهن است. تو باید پیوسته به خود یادآوری کنی: « من بدن نیستم »، « من ذهن نیستم »، «من تماشاگرم، من شاهدم »، تا این حالت آرام آرام چنان طبیعی شود که دیگر لازم نباشد آنرا به یاد خودآوری. تا همچون جریانی زیرزمینی همیشه جاری باشد حتی وقتی همچون جریانی زیرزمینی همیشه جاری باشد. حتی وقتی خواب باشی بدانی «من بدن نیستم، من ذهن نیستم، من شاهدم. » و وقتی رویا می بینی بدانی «من شاهد رویا

هستم. » آنگاه که شاهد بودن تو تا به آن حد ژرف شود، در آستانه یک دگرگونی عظیم قرار می گیری. آنگاه لحظه به لحظه تمام محدودیتها و حد و مرزها ناپدید می شوند

و تو ناگهان بی حد و مرز، نامحدود بی کران می شوی.

===

تنها کیفیتی که بودا دارا ست، آگاهی ناب و شاهد بودن آگاهانه است. " شاهد بودن " واژه ای کلیدی برای همه آنهایی است که به مراقبه می پردازند. شاهد اینکه تو جسم نیستی ... شاهد اینکه تو ذهن نیستی ... شاهد اینکه تو فقط شاهدی

===

ما از قدر و قیمت خود آگاه نیستیم. از گنج بی پایانی که درونمان نهان داریم آگاه نیستیم و چون از این گنج ناآگاهیم، میل و آرزوی چیزهایی کوچک را در سر می پرورانیم. برای چیزهای پست و بی ارزش می جنگیم. بر سر چیزهای پیش پا افتاده با یکدیگر رقابت می کنیم. همین که از زیبایی درونی خویش آگاه شوی، تمام جنگ و دعواها پایان می پذیرند. زندگی آرام و بی تلاطم می شود. زندگی به برازندگی می رسد. تو دیگر به چیزهای بی اساس علاقه مندی نشان نمی دهی.

===

عشق یگانه واژه ای است که تمام چیزهای با ارزش زندگی و تمام چیزهایی را که ارزش دارا شدن دارند در بردارد. تو می توانی خدا را فراموش کنی، چیزی را از دست نخواهی داد. اما اگر عشق را فراموش کنی همه چیز را از دست خواهی داد. اگر عشق باشد خدا هم خواهد بود، زیرا خدا اوج قله عشق است. اما بدون عشق،حتی خدا هم ناممکن است. بدون عشق هیچ چیز ممکن نیست: نه شادمانی، نه خیر و برکت، نه حقیقت، نه آزادی، عشق همان آب حیات است: به تو زندگی شادمان می بخشد. عشق پل میان زمان و جاودانگی است.

==

ما در خود ستاره ای بی نهایت زیبا داریم. ما ستاره هستیم. البته غبارها و ابرهایی فراوان ما را فراگرفته اند و اگر کسی از بیرون بنگرد ستاره ای نخواهد یافت. هدف مراقبه رخنه کردن در ابرهای تاریکی است که ما را فراگرفته اند و رسیدن به هسته وجود جایی که نور ابدی در آنجا حاضر است. جایی که زندگی با شعله ای از شور و نشاط، شادمانی و زیبایی ای چشمگیر شعله ور است. این درونی ترین شعله همان خداست. سفر دشوار اما بسیار پربار است. و سفر فقط در آغاز دشوار است. آنگاه که تو طعم آن لذت ناشناخته، آن احساس رهایی و هیجان ناشناخته را بچشی، سفر دیگر دشوار نخواهد بود. آنگاه هر لحظه آن از چنان زیبایی دل انگیز، نشاطی بی بدیل و شور و حالی عظیم برخوردار خواهد شد که حاضر خواهی بود هرگونه سختی را به جان بخری. حتی حاضر خواهی بود در راه آن جان دهی، زیرا آنگاه خواهی دانست که حتی مرگ نیز مرگ نیست.

==

انسان ناآگاه از خویش، یک گداست. انسان آگاه از خویش بزرگترین پادشاه است، زیرا آنگاه که تو از خویش آگاه شوی، همه پادشاهی خداوند از آن تو می شود. این پادشاهی از قبل به تو ارزانی شده اما تو در خوابی. درون توست اما تو به آن نمی نگری. چشمانت را به بیرون دوخته ای!

==

عشق ورزیدن همان دینداری است. عشق ورزیدن به هستی همان عبادت است. تو باید کیفیت عشق خود را توسعه دهی. باید آنرا بیشتر و بیشتر منتشر نمایی؛ بی قید و شرط، بدون انگیزه، بدون چشمداشت، بدون سلطه جویی، بدون منیت سازی. وقتی عشق تو کاملا ناب شود، به خدا می رسی. هیچ چیزی بالاتر از آن نیست. به نهایت کمال زندگی می رسی. عشق جوهر هستی است،

پس بگذار راه تو راه عشق باشد.

==

دانش را می توان از بیرون بدست آورد. دانستن نیازمند پاکسازی درونی است. دانش، مجموعه اطلاعات است، دانستن، توانایی دیدن و فهمیدن. دانش هیچگاه کسی را دگرگون نمی کند. دانشور

فقط مطالب را تکرار می کند. یک رادیو ضبط است نه بیشتر و نه کمتر. اما یک شخص دانا می داند و به اعتبار خود می داند. او به چیزی باور ندارد، می بیند. او یک مسیحی نیست، یک مسیح است. یک بودایی نیست، یک بوداست. این را به یاد داشته باش: تو نیازمند یک دگرگونی بنیادین در خودآگاهی ات هستی. و این خودآگاهی تو را قادر به دیدن می کند. کار من اطلاع رسانی به تو نیست، بلکه دگرگون ساختن توست و این همان راه رهروی است.

==

تو باید چراغ راه خود باشی. این سودا را از سرت به در کن که می توانی از کتابها راهنمایی بگیری یا می توانی دانایی را از دیگران قرض بگیری. این یکی از بزرگترین موانع جست و جوی روحی و معنوی توست. تو به هیچ چیزی در بیرون از وجودت احتیاج نداری. خدا همه آنچه را که در سفر لازم داری در اختیارت نهاده. تو فقط باید درونت را جست و جو کنی: چراغ در درون توست و تنها چراغ درونت می تواند به تو کمک کند مسیر درست را از مسیر غلط تشخیص دهی، به بیراهه نروی و همواره در جهت هستی گام برداری. کسانی که به دیگران متکی هستند،

فرصت را از دست می دهند.

(البته در این مسیر، دیگران فقط نقش عصا را برای تو بازی می کنند که برخیزی و تو با صبر و سماجت است که می توانی طی طریق نمایی.)

==

رویاها پیامی از ضمیر ناخودآگاه هستند. ناخودآگاه پیامی برای شما دارد و سعی می کند پلی برای ذهن و خودآگاهتان بسازد. برای درک رویاها لازم نیست آنها را تفسیر کنید، زیرا با تجزیه و تحلیل رویاها، دوباره ذهن خودآگاه غالب می شود و می کوشد معانی ای را به رویاها تحمیل کند که به ضمیر ناخودآگاه متعلق نیستند. ناخودآگاه زبانی شاعرانه به کار می برد. معنا بسیار ظریف است و نمی توان با تجزیه و تحلیل آنرا یافت. فقط در صورتیکه زبان رویاها را بیاموزید، می توانی به معنای رویاها دست یابید. پس نخستین قدم دوست شدن با رویاهاست. وقتی رویایی دارید که به نظرتان

مهم می سد- حتی رویایی خشن یا کابوس- وقتی حس می کنید که پیام مهمی وجود دارد، صبح و یا حتی در نیمه شب، قبل از آنکه رویا را فراموش کنید، در رختخواب خود بنشینید و چشمهایتان را ببندید. با رویایتان دوست باشید. به رویایتان بگویید: « من با تو هستم و آماده ام که نزد تو بیایم. هرجا که می خواهی، مرا ببر. من در دسترس تو هستم. » تسلیم رویا شوید. چشمانتان را ببندید و با آن حرکت کنید. از آن لذت ببرید. اجازه دهید رویایتان شکفته شود. از دیدن گنجینه ای که یک رویا پنهان کرده است، شگفت زده خواهید شد و می بینید که این گنج، همچنان شکفته می شود.

قانون هستی این است که حقیقت را نمی توان تسخیر کرد، بلکه می توان دعوتش کرد. تو باید میزبان معمای نهایی شوی. این همان چیزی است که مراقبه نامیده می شود: مراقبه تو را از تمام چیزهای اضافی خالی می کند. تو را کاملا خالی می کند تا بتوانی جادار، پذیرا، حساس، نفوذپذیر و قابل دسترسی باشی. تمام این کیفیتها تو را به دعوت کننده ای مشتاق تبدیل می کنند- دعوتی برای ناشناخته. دعوتی برای بی نام و نشان. دعوتی برای چیزی که زندگی تو را یک کامجویی می کند. چیزی که بدون آن زندگی به ریاضتی کاملا بیهوده تبدیل می شود. اما تو نمی توانی بیش از این کاری انجام دهی: فقط دعوت و انتظار. این چیزی است که من عبادت می ناممش: دعوت و انتظار با اعتماد کامل به این که یار خواهد آمد. و یار حتما خواهد آمد. همیشه آمده است!

این قانون نهایی هستی است.

==========================

آنگاه که شروع به جست و جوی خود کنی، زندگی ات مقدس و معنوی می شود. این جست و جو آغازگر دگرگونی توست. و جست و جو هرقدر مشتاقانه تر باشد، دگرگونی سریع تر رخ خواهد داد. این جست و جو را بیشتر کن. آنرا همه جانبه کن. یکی از رازهای بنیادین زندگی و هستی این است: تو فقط زمانی زندگی می کنی که دارای چیزی باشی که حتی حاضر باشی زندگی ات را فدای آن کنی. زندگی فقط زمانی آغاز می شود که تو چیزی بیشتر، فراتر، بزرگ تر و مقدس تر از زندگی، در زندگی خود داشته باشی. آنگاه که خود زندگی وسیله ای برای رسیدن به هدفی برتر شود، زندگی ات مفهوم می یابد. و فقط در این مفهوم یافتن است که معنا، ارزش و نشاط هست.

قضاوت را باید کنار گذاشت. قضاوت نوعی بیماریاست که مانع آرامش شما می شود. وقتی قضاوت می کنید، نمی توانید در زمان حال باشید؛ همیشه در حال مقایسه هستید. پیوسته به جلو و عقب می روید، اما هرگز در این مکان و زمان نیستید. فقط این مکان و زمان است که وجود دارد؛ نه بد و نه خوب. به هیچ وجه نمی توان به شما گفت که کدام بهتر است؛زیرا چیز دیگری برای مقایسه وجود ندارد. زمان حال به تنهایی و با تمام زیبایی اش حضور دارد. ارزیابی و مقایسه، اثری از نفس دارد. نفس اصلاح گر بزرگی است و با اصلاح زنده است. همیشه شما را عذاب می دهد: « اصلاح کن! بهتر کن! »در حالی که چیزی برای اصلاح کردن و بهتر شدن وجود ندارد. وقتی قضاوت به میان می آید، درجا آنرا نادیده بگیرید. خودتان را بیهوده شکنجه نکنید و عذاب ندهید.

===

ما با گنجی عظیم در درون خود بدنیا می آییم، گنجی بسیار عظیم. چنان عظیم که پایانی برای آن متصور نیست. اما در نهایت فقر زندگی می کنیم، زیرا هیچگاه درون وجودمان را نمی کاویم و جاهای دیگر را جست و جو می کنیم. عجیب ترین نکته در مورد انسان این است که او همه جای دیگر را جست و جو می کند. آماده است تا به قله اورست برود. آماده است تا قدم در ماه بگذارد اما برای رفتن به درون خود آماده نیست. همین که می گویی « به درون خود برو »، گوشها کر می شوند. گنج در آنجاست، در درون تو. ما گنج را با خود حمل می کنیم اما همچنان گداییم. واقعیت تو در درون توست و تو همچنان بیرون را جست و جو می کنی. نخست باید درونت را جست و جو کنی. سپس اگر گنج را در آنجا نیافتی البته می توانی کل دنیا را بگردی. اما این اتفاق هرگز نیفتاده. آنانی که به درون رفته اند، همیشه با دست پر بازگشته اند.

==

خواب، الهی است؛ بیشتر از هر موقعیت دیگری الهی است. اگر کسی هنگام مدی تیشن به خواب رود، مدی تیشن در لایه های ناخودآگاهش منعکس می شود. آیا تا به حال توجه کرده اید که آخرین فکرتان در شب، نخستین فکرتان در صبح روز بعد خواهد بود؟ دقت کنید،آخرین فکر را وقتی به خواب می روید، به یاد داشته باشید. شما درست در آستانه می ایستید؛ آخرین فکر شب،

اولین فکر روز بعد خواهد بود. به همین دلیل است که همه ادیان، بر دعا کردن قبل از خواب تاکید کرده اند. دعا به اینصورت در دل می نشیند و تمام شب، چون عطری شما را در بر می گیرد؛ فضای درونتان را پر می کند و صبح وقتی بیدار می شوید، همچنان آنجاست. هشت ساعت خواب را می توان بعنوان مدی تیشن بکار برد. امروزه مردم وقت زیادی ندارند. پس می توانند از این هشت ساعت خواب، به عنوان مدیتیشن استفاده کنند.

====================================

عاشق شو ورنه روزی کار جهان سر اید بی انکه تو درس مقصود را در کارگاه آفرینش خوانده باشی.

==

عبادتگران بسیار فراوانند. دنیا از آنان پر است. تمام عبادتگاهها از عبادتگران پر است. عبادت آنان تشریفاتی است. صرفا دنباله رو سنتها هستند. نمادها را پرستش می کنند. قلبشان از عشق انباشته نیست. عطش واقعی خدا را ندارند. تنها یک وظیفه اجتماعی را انجام می دهند. شاید به آن عادت کرده اند. اگر آنرا انجام ندهند احساس می کنند چیزی کم است... فقط به زیبایی هستی ای که ما را فرا گرفته است عشق بورز. این عبادت راستین است، زیرا خدا آشکار است. به هزاران شیوه در دسترس است- در درختان، در گلها، در پرندگان، در کوهها، در خورشید، در ماه، در انسانها و در حیوانها. خدا را احساس کن! بیشتر از آن که باور پیدا کنی، زیبایی هستی را احساس کن. شکوه عالم، شکوه شبی پر ستاره را احساس کن. اگر زیبایی طلوع خورشید نتواند به تو کمک کند زانو بزنی، هیچ عبادتگاهی نخواهد توانست. اگر صدای آواز مرغی از دوردست هیچ جذبه ای برای تو نداشته باشد، پس تو مرده ای. پس عبادت در تو مرده است. عبادت تنها زمانی می تواند انجام یابد که قلب با زندگی به تپش در آید.

==============================

این خانه تاریک نیست! در بیرون از این خانه تاریک، آفتاب همیشه در حال نور افکنی میباشد، فقط کافی است که درها و پنجره ها را بگشایی تا نور به درون بیاید.

اگر می خواهید از ذهن دور شوید، باید از قلب عبور کنید. نمی توان مستقیم از ذهن جدا شد. باید از قلب گذشت. باید قلب را بعنوان یک شیوه بکار گرفت. « فکر »، « احساس » و « بودن » سه مرکز جدا هستند، اما بی تردید احساس به بودن نزدیکتر از فکر است. احساس مثل یک شیوه است. هرچه بیشتر احساس کنید، کم تر فکر خواهید کرد. با فکر نجنگید؛ زیرا جنگیدن با فکر، دوباره افکار جنگ را می سازد. هرگز با افکار نجنگید. این کار بیهوده است. به جای جنگیدن با فکر، انرژی تان را به سمت احساس سوق دهید. به جای فکر کردن، ترانه بخوانید. به جای فلسفه بافی، عشق بورزید. به جای نثر، به شعر بپردازید. به طبیعت نگاه کنید.آنگاه هرچه انجام می دهید، از طریق قلب انجام دهید. قلب مرکزی است که نادیده گرفته شده است. وقتی به آن توجه کنید، شروع به کار می کند. وقتی قلب شروع به کار کند، انرژی ای که ذهن فعال بود، بطور خودکار به سوی قلب حرکت می کند. قلب به مرکز انرژی نزدیک تر است. مرکز انرژی در ناف قرار دارد. هدف تمام نظامهای آموزشی، تعلیم چگونگی ارسال این انرژی به ذهن و نادیده گرفتن قلب است. در هیچ مدرسه یا دانشگاهی به شما تعلیم نمی دهند که چگونه احساس کنید. آنها احساس را نابود می کنند؛ زیرا می دانند اگر کسی احساس کند، نمی تواند فکر کند. البته عزیمت از ذهن به قلب آسان است و حرکت از قلب به ناف آسانتر. در مرکز انرژی ناف، شما موجودی پاک هستید؛ عاری از احساس و فکر. در آنجا هیچ حرکتی وجود ندارد. آنجا مرکز گردباد است.

==

عبادت بمعنای گفتن چیزی به خدا یا طلب چیزی از او نیست. عبادت یعنی گوش سپردن به خدا. اگر قرار باشد کلمه ای به خدا بگویی، آن کلمه فقط می تواند یک تشکر باشد. یک آری ساده کافی است. اما در سراسر دنیا به آموزش عباداتی غیر ضروری می پردازند و مردم آن عبادتها را طوطی وار تکرار می کنند. عبادت معنای واقعی خود را از دست داده و به مراسمی تشریفاتی تبدیل شده. قراردادی شده است. تو باید عبادت راستین را بیاموزی. عبادت واقعی همان سکوت کردن و گوش دل سپردن به خداست. خدا قصد دارد چیزی را به تو منتقل کند. او بدنبال توست اما هیچگاه تو را پیدا نمی کند، زیرا همیشه مشغولی. ساکت شو! بیشتر و بیشتر خالی شو. بیشتر و بیشتر در دسترس باش تا بی درنگ شروع به شنیدن ندای آرام و آهسته درون کنی. خدا از بیرون با تو صحبت نمی

کند، بلکه از درونی ترین هسته وجودت با تو سخن می گوید. او از قبل در آنجاست. و برقراری ارتباط با درونی ترین هسته وجود، عبادت راستین است. وقتی تو ارتباط برقرار کنی... چنان شادی بخش، پرشور و سرمست کننده است که فقط می توانی در شکرگزاری کامل زانو بزنی.

==

قلب همیشه راستگوست و هیچگاه دروغگو نیست. اما سر هیچگاه راستگو نیست. سر در دروغ زندگی می کند، با دروغ زندگی می کند، وجودش در انواع چیزهای دروغین است. قلب، قابل اعتماد، بی ریا، بی آلایش است، فریبکار نیست. بسیار تیز و زیرک است اما فریبکار نیست. فقط آنچه را که هست باز می تاباند. این زیبایی و صداقت قلب است. خدا را هیچگاه نمی توان از راه سر شناخت. چیزهای ارزشمند را هیچگاه نمی توان از راه سر شناخت. عشق، زیبایی و خدا همگی چیزهایی هستند که از راه قلب شناخته می شوند. قلب دروازه واقعیت است. از سر به قلب روی گردان!

===

قلب پر از عشق، صفا و اعتماد است. وجود این کیفیتها لازم است. بدون آنها نمی توانی از خدا، از عشق، از زیبایی و شکوه پر عظمت هستی آگاه شوی. هستی را از راه قلب می توان شناخت نه از راه سر – قلبی که با عشق و اعتمادی عمیق به هستی روی می آورد. هیچ راهی دیگر برای ارتباط برقرارکردن با کل وجود ندارد. این کیفیتها آرام آرام تو را دگرگون می کنند. تو را از گیجی و شک و تردید به یقین کامل می رسانند. تو را از هرج و مرج ذهن به نظم و آهنگ قلب می رسانند.

آن ها را به یاد داشته باش.

==

ندایی الهی در قلب تو همواره تو را فرا می خواند اما این ندا به تو نمی رسد. تو درگیر امور دنیوی هستی، درگیر چیزهای پیش پا افتاده. ذهنت پر از چیزهای زاید است. بدون هیچ مشغولیتی مشغول است از این رو همچنان این ندای آهسته درون را نمی شنوی. آنگاه که ذهن خاموش شود و افکار ناپدید گردند، آنگاه که هیچ فکری در تو باقی نمانده باشد، ناگهان آن ندا را می شنوی. و شنیدن

ندای خدا از قلبت، آغاز دگرگونی توست. خدا هیچگاه در شکل دانش ظاهر نمی شود. این را به یاد داشته باش. و خدا دور نیست. همیشه هست. در بیست و چهار ساعت منتظر توست. اما مردم همچنان در جست و جوی خدا به این سو و آن سو می دوند. زندگی شان را چنان احمقانه به هدر می دهند که به نظر غیر قابل تصور می رسد که انسان تا این حد احمق باشد. اما هست.

===

اگر در جوی عاشقانه قرار بگیری، خدا آن فضا را سرشار می کند و اگر طعم لذت سرشار بودن از خدا را بچشی، دوست خواهی داشت بیست و چهار ساعت شبانه روز در عشق به سر بری. آنگاه، عشق حالت طبیعی تو و خدا تجربه درونی تو می شود. انسان فقط از راه عشق، به خدا رسیده است. دیگران در سرگردانی گمراهی مانده اند. عشق، پیام من است اما خودت را درگیر واژه « عشق » نکن. از آن یک سراب نساز. تو باید عشق را تجربه کنی.

==

انسان به دوگونه می تواند عمل کند. او می تواند چون یک دستگاه متفکر، چون یک کامپیوتر عمل کند. این همان چیزی است که مدارس و دانشگاهها برای ما آماده می کنند: عمل کردن چون یک کامپیوتر ماهر و حرفه ای. اما آنها با این کار روح ما را از بین می برند. اما کامپیوتر نمی تواند به روشنی برسد. انسانیت در حال مرگ است. مرگ با مسمومیتی بسیار آرام و تدریجی در حال روی دادن است. انسان روز به روز به یک کامپیوتر زنده تبدیل می شود. مرکز واقعی وجود تو قلب است. از آن غافل نشو. نسبت به آن بی تفاوت نباش. از ذهن استفاده کن اما مورد استفاده ذهن قرار نگیر. از ذهن چون یک دستگاه زیبا، چون یک خودرو، یک کامپیوتر و یک دستگاه تهویه ... استفاده کن اما نه بیشتر از آن. ریشه در قلب داشته باش. با قلبت عمل کن. بگذار احساسات تصمیم بگیرند. بگذار احساسات هر قدر هم که غیر منطقی به نظر می رسند تصمیم گیرنده باشند تا رقص، زیبایی، شادمانی و خیر و برکت با پای خود بیایند.

==

راههای نادرست بسیاری بسوی خدا وجود دارند اما تنها یک راه درست است. یکی از راههای نادرست این است که تو می توانی از روی ترس به خدا گام برداری. اما آنگاه تو فقط گمان خواهی کرد که در حال حرکت بسوی خدا هستی، هرگز حرکت نخواهی کرد. و به همین دلیل این راه نادرست است. و از این طریق از خدا دورتر می شوی اما نزدیک تر خیر. برخی ادیان به انسان می آموزند که از خدا بترسد. انسانهای دیندار را به « خداترس » بودن می شناسند! کاملا مضحک است. انسان دیندار هیچگاه از خدا نمی ترسد. او به خدا عشق می ورزد. راه نادرست دیگر این است که از روی آزمندی به سوی خدا حرکت کنی. آزمندی به این معناست که تو می خواهی از خدا بهره کشی کنی. آزمندی یعنی اینکه تو آرزوهایی داری که می خواهی بوسیله خدا آنها را برآورده کنی. خدا هدف و مقصود تو نیست. تو پول می خواهی، قدرت می خواهی، بهشت می خواهی، تمام لذتهای بهشت را می خواهی و چون تنها بوسیله خدا می توان به این چیزها دست یافت، ناگزیر خودت را تسلیم خدا می کنی. اما خدا برای تو یک وسیله است،هدف و مقصود تو نیست و پایین آوردن مقام خدا تا حد یک وسیله کاری است زشت. خدا هدف نهایی است. هیچ چیزی فراتر از او وجود ندارد. یگانه راه درست، راه عشق است. بیشتر عشق بورز. ژرف تر عشق بورز. از بهر عشق، عشق بورز تا آرام آرام از حضوری در پیرامونت آگاه شوی: از حضور خود خدا.

===

آرزوهای ما رویا هستند. تمام افکار ما رویا هستند. و ما همچنان در رویا به سر می بریم، زیرا در خواب هستیم. رویاها فقط زمانی که ما خواب باشیم می توانند وجود داشته باشند. همین که بیدار شویم ناپدید می شوند. فراتر رفتن از رویاها یعنی بیدار شدن. وقت بیدار شدن است! به اندزه کافی خوابیده ای. فرصت بیدار شدن را از دست مده، زیرا فرصت کوتاه و از دست دادنش بسیار آسان است. پس تمام انرژی ات را صرف بیدار شدن کن. این کار در آغاز ناممکن بنظر می رسد- چگونه بیدار شوم؟ اما اگر تو به تلاش خود ادامه دهی... تو در خواب غلت می زنی اما اگر به غلت زدن ادامه دهی، خواب تو ناگزیر مختل می شود. فقط لحظه ای اندک از بیدار بودن برای به پا خاستن موجی جدید در وجودت کافیست. آنگاه لحظه های بیشتر و بیشتری از بیداری پدید می آید. و روزی که تو کاملا بیدار شوی، حتی وقتی خواب باشی آگاه و هشیار باقی بمانی، وقتی ذهنت در

خواب است روحت در خواب نباشد، وقتی بتوانی بیست و چهار ساعت شبانه روز را حتی زمانی را که بدنت در حال استراحت است بیدار باشی، آنگاه احساس خشنودی خواهی کرد و به خانه خواهی رسید. قبل از آن هرکاری که می توانی انجام بده. هیچ تیری را در تیردان نگاه مدار!

==

موضوع انتخاب میان حقیقت و توهم نیست؛ زیرا همه درهایی که بیرون از وجود شماست، به توهم ختم می شود. حقیقت در درون شماست. حقیقت در قلب جوینده حضور دارد. بنابراین، اگر روی دری نوشته اند توهم و روی دری دیگر حقیقت، زحمت انتخاب میان آندو را به خود ندهید. هردو توهم هستند. شما حقیقت هستید. حقیقت، همان آگاهی و شعور شماست. هشیارتر و آگاه تر شوید. موضوع انتخاب میان دو در نیست. ظلمت وجود دارد، زیرا شما ناآگاهید. هیچ نوری از دنیای بیرون نمی تواند به شما کمک کند. همین حالا می توانم چراغی به شما بدهم،اما این چراغ مفید نخواهد بود و وقتی به اتاقتان برسید، خاموش خواهد شد. باید آگاه تر و آگاه تر و آگاه تر و هشیار شوید تا شعله درونتان، پیرامونتان را روشنایی بخشد. در آن شعله است که می بینید تمام درها ناپدید شده اند. درهای توهم و حقیقت هر دو ناپدید می شوند. هردو باهم تبانی دارند. در واقع هردو به یک جا منتهی می شوند. آنها این توهم را به شما می دهند که می توانید انتخاب کنید. پس هرچه انتخاب کنید، تفاوتی نمی کند. هردو به یک معبر منتهی می شوند. در داقع و در هر حال، به توهم می رسید. مساله انتخاب نیست. مساله، چگونگی هشیار بودن است.

==

ما همیشه در میل و آرزو زندگی می کنیم. آرزومندی یعنی ناخرسندی. یعنی اینکه وضع موجود مناسب نیست، مطلوب نیست. طبیعت میل و آرزو چنین است که هیچگاه برآورده نمی شود. تو می توانی هرقدر آرزو می کنی از چیزی بهره مند شوی، اما در همان لحظه بهره مند شدن تو، آرزویت از تو سبقت می گیرد و شروع به فزون خواهی می کند. میل و آرزو هیچ محدودیتی نمی شناسد، حرص و آزش نامحدود است. شبیه به افق آسمان است. آسمان در هیچ نقطه ای با زمین تلاقی نمی کند. فقط در ظاهر اینگونه بنظر می رسد. تو باید از میل و آرزو و بیهودگی آن آگاه شوی. با این

آگاهی است که میل و آرزو ناپدید می شود و با آرامشی عمیق در خانه می مانی. به یاد داشته باش: یگانه آشفتگی خاطر، میل و آرزوست.

===

به درون برو! در درون وجودت بیاسای تا آرام آرام با ژرف تر شدن آسودگی ات، با جای گرفتن آرامش در وجودت، آنگاه که هیچ چیز تو را آشفته نمی کند، آنگاه که در مرکز طوفان پابرجا می ایستی، شعف و شادمانی به پا خیزد. و صد البته انسان شادمان، خیر و برکت عالم است، درست همانگونه که انسان بدبخت مصیبت عالم است. اگر تو فقط بتوانی به یاد داشته باشی که الهی هستی، همین بمعنای رسیدن به معنای واقعی مراقبه است. و بعد می فهمی که همه الهی هستند. تو فقط زمانی می توانی الهی باشی که همه الهی باشند. تو فقط در یک هستی الهی می توانی الهی باشی. ما همگی بخشی از نظامی واحد هستیم. با فهم این موضوع رازهای بسیاری برای تو آشکار می شود. و بعد احساس می کنی در حال پروازی. بی وزن می شوی، بال در می آوری.

و این عبادت واقعی توست.

==

شادمانی خورشیدی است که از درون تو طلوع می کند. انسان معمولا در تاریکی زندگی می کند. هیچ طلوع و غروبی را نمی شناسد. در تاریکی تلو تلو می خورد. در اینجا و آنجا به زمین می افتد و دست و پایش زخمی می شود. در را فقط در صورتی می توان یافت که وجود تو سرشار از نور باشد. در صورتیکه خورشید در تو طلوع کند. ما معمولا به این چیزها نمی اندیشیم: صلح، آرامش، سکوت، نور- گنج واقعی اینها هستند. اینها تاج پادشاهی را بر سر ما می گذارند. پس از این لحظه، کوچکترین فرصت ساکت شدن و آرام یافتن را از دست مده. کوچکترین فرصت آسودن و تماشا کردن درون را از دست مده. و روزی آن اتفاق خواهد افتاد. ناگهان می بینی که خورشید در حال طلوع است و شب به پایان رسیده. هر لحظه اش با ابدیت همراه است. هیچ گذشته و آینده ای وجود ندارد، همه چیز اکنون و حالاست. آنگاه در می یابی که هرگز نمی میری و هرگز به دنیا نمی آیی. تو همیشه اینجا و اکنون هستی.

انسان هرکاری برای توضیح خدا انجام داده به خرابی انجامیده است. به جای اینکه دنیا را دیندارتر سازد، بی دین تر ساخته است، زیرا این پندارها چنان نارسا هستند که فقط می توانند انسانهای احمق را قانع سازند. اگر تو فقط اندکی باهوش باشی، هیچکس نمی تواند تو را قانع سازد. فقط اندکی باهوش...عارفان واقعی در مورد خدا سکوت کامل پیشه کرده اند، زیرا خدای راستین را تنها در سکوت می توان شناخت. پس در مورد خدا تمام پندارها را دور انداز و بیشتر و بیشتر سکوت پیشه کن تا روزی خدا در تو فرود آید. آنگاه که سکوت کامل برقرار باشد، خدا چنان بی سر و صدا و نامحسوس وارد می شود که حیران می شوی. حتی صدای پایش را نمی شنوی. لحظه ای قبل خدا حضور نداشت، لحظه ای بعد حضور یافت و تو از او سرشار شدی. و تو دیگر همان آدم گذشته نیستی. دنیا نیز همان دنیا گذشته نیست!

==================================

زمان و مکانی را پیدا کن و آنرا به مراقبه اختصاص بده. این کار در آغاز کمی مشکل است، پس صبر پیشه کن. تنها چیز لازم صبر است. امیدوار و خوش بین باش، زیرا گذشت زمان لازم است. گویی بذری را کاشته ای. نباید انتظار داشته باشی بذر همین فردا شکوفا شود. شکیبا باش! بذر به موقع شکوفا خواهد شد. شکوفایی بذر نه تابع انتظارات تو، بلکه تابع قوانین مخصوص خود است. بذر، قانون ذاتی و طبیعت خود را دارد. منتظر فصل مناسب می ماند. شاید منتظر ابرها، منتظر باران و منتظر بهار... پس بی تابی مکن. بی تابی یکی از اصلی ترین دلایلی است که بسیاری از مراقبه نتیجه نمی گیرند. مساله موفقیت یا شکست در میان نیست. بدون توجه به اینکه چه اتفاقی روی می دهد به این کار ادامه بده. همانگونه که هر روز وقتی شست و شو می کنی یا به خواب می روی، هیچگاه در مورد اینکه آیا موفق شده ای یا نه، آیا چیزی را به دست آورده ای یا نه، نگران نیستی. شست و شو خود به خود خوب و ذاتا ارزشمند است. دیری نمی گذرد که مراقبه تبدیل به شست و شوی درون می شود. به تو احساس خوبی دست می دهد. احساس متمرکزتر شدن، ریشه دارتر شدن و استوارتر شدن می کنی. اگر صبر پیشه کنی، روزی ناگهان انفجاری در تو رخ می دهد. نوری به پا خواهد خاست و از آن لحظه به بعد تو دیگر همان آدم گذشته نخواهی بود. دیگر لزومی به

مراقبه نخواهی داشت. هرکاری انجام دهی، مراقبه خواهد بود. نفس کشیدنت مراقبه خواهد بود و همچنین راه رفتن و غذا خوردنت. مراقبه به طبیعت وجود تو تبدیل خواهد شد.

==

از دیرباز دو دیدگاه در مورد خودآگاهی مطرح بوده است. یک دیدگاه متعلق به فیلسوفان است که در غرب ارسطو پدر و بنیانگذار آن است. دیدگاه دیگر متعلق به عارفان است که هیچ ارتباطی با فلسفه ندارد، بلکه در تجربه هستی ریشه دارد. پس، از این لحظه به یاد داشته باش: راه من راه عرفان است، نه راه فلسفه. من بر خود شادمانی باور دارم، نه بر فرضیه های شادمانی. من می خواهم مزه شادمانی را بچشم، نه اینکه فقط در مورد آن فکرکنم. تو می توانی همچنان در مورد غذا فکر کنی اما این کار، تو را سیر نخواهد کرد. انسانهایی احمق وجود دارند که در کنار رودخانه نشسته یا ایستاده اند و در مورد آب فکر می کنند. در مورد آب نظریه می دهند، مواد تشکیل دهنده آب را کشف می کنند و از تشنگی می میرند! پس یک متفکر مباش. فیلسوف مباش.

عارف باش تا بتوانی هستی را تجربه کنی.

==

خدا هیچ شکل، هیچ نام و هیچ تعریفی ندارد. خدا شکل ناپذیر، توصیف ناپذیر و توضیح ناپذیر است. از این رو هرچه که درمورد خدا به تو گفته شده کاملا دروغین است. همان لحظه که این حرفها بر زبان رانده شوند دروغین می شوند. تو فقط زمانی می توانی در مورد خدا صادق باشی که ساکت باشی. تا یک کلمه بر زبان آوری از راه حقیقت خارج می شوی. در مورد خدا هیچ کلمه ای نمی توان گفت اما می توان او را تجربه کرد. هیچ سند و مدرکی و هیچ یقین منطقی از خدا وجود ندارد. رهروی شیوه جدیدی از نگریستن به هستی است. رهروی یعنی نگریستن بر هستی بدانگونه که آرام آرام خدا از همه جا ظهور کند. اگرچه خدا هیچ شکلی ندارد، خود را در تمام اشکال می نمایاند. تو او را در تمام شکلها احساس خواهی کرد. به یک معنا، یک موج دریا، دریاست. به معنایی دیگر هر موجی از دریا، دریاست. به یک معنا، هیچ شکلی خدا نیست. به معنایی دیگر هر شکلی خداست. ذهن نمی تواند از آن سر دربیاورد، زیرا ذهن تنها می تواند اشکال درکی حاصل کند. برای

شناخت بی شکل باید از ذهن فراتر روی. باید هر روز دست کم برای چند لحظه ذهنت را کنار بگذاری تا بتوانی خدا را در بگیری. این چند لحظه، لحظاتی واقعی هستند. تنها لحظاتی هستند که تو براستی زندگی کرده ای. تمام دیگر لحظات هرز می روند و اندوخته نمی شوند. فقط لحظاتی که در آنها با خدا به سر برده ای و در حضور خدا بوده ای اندوخته می شوند.

==

منظور من از موسیقی چیزی کاملا متفاوت است. منظور تجربه درونی نظم و آهنگ است. این موسیقی از موسیقی ای نواخته می شود بسیار موسیقیایی تر است. موسیقی ای است که نواخته نمی شود و به هیچ آلت موسیقی و سازی نیاز ندارد. هیچ تخصصی لازم ندارد. تنها چیز لازم، گوش دادن به آن است. سکوتی ژرف لازم است. این موسیقی همواره هست، خود زندگی توست. در موسیقی معمولی همیشه وجود دو چیز لازم است و فقط با وجود این دو می توان نوایی نواخت. اگر تو بخواهی گیتار بنوازی، مجبوری انگشتانت را روی سیم های گیتار بکشی. فقط با اصطکاکی که میان انگشتان تو و سیم های گیتار بوجود می آید موسیقی نواخته می شود. اما موسیقی درون چیزی است که از همان آغاز وجود دارد. چون تپش قلب است، کمی ژرف تر از آن، کمی رازآلودتر از تپش قلب.

این موسیقی تپش قلب حقیقی وجود توست.

==

هرجا با ترس مواجه می شوید، از آن نگریزید. در واقع از ترس، نشانه ها را دریافت کنید، این نشانه ها علایم راهنمایی هستند که به شما می گویند در کدام جهت پیش روید. ترس فقط حریفی است که به شما می گوید: « بیا! » وقتی چیزی واقعا خوب است، ترس آور هم است؛ زیرا شناخت و نگاهی تازه به شما می بخشد و شما را به سوی تغییرات خاصی می راند. شما را به مرزی می رساند که اگر عقب نشینی کنید، هرگز خودتان را نخواهید بخشید. همیشه از خودتان بعنوان آدمی ترسو یاد خواهید کرد. اگر پیش روید، خطرناک است. هرگاه با ترس روبرو می شوید، به یاد داشته باشید که عقب نروید؛ زیرا عقب نشینی راه حل نیست. به درون ترس بپرید. اگر از شب تاریک می ترسید، وارد شب تاریک شوید؛ زیرا تنها راه غلبه بر آن ترس، همین است. تنها راه پشت سر

گذاشتن ترس همین است. وارد شب شوید. هیچ چیز مهم تر از آن نیست. در شب تنها بنشینید و بگذارید شب کارخود را بکند. اگر هم می ترسید و می لرزید، به شب بگویید: «هرچه می خواهی بکن. من اینجا هستم.» بعد از چند دقیقه خواهید دید که همه چیز آرام گرفته است. تاریکی دیگر تاریک نیست، بلکه روشن شده است. از آن لذت خواهید برد. می توانید آنرا لمس کنید؛ آن سکوت مخملی، آن گستره و آن نوای موسیقی را. قادر خواهید بود از آن تاریکی لذت ببرید و خواهید گفت: « چه احمق بودم که از این تجربه زیبا می ترسیدم.»

==

زندگی یک هدیه است اما فقط تعداد اندکی از مردم این را می دانند، زیرا خدا بدون هیچ هیاهویی این هدیه را به ما بخشیده است. هدیه زندگی چنان بی سر و صدا به ما ارزانی شده که ما به ارزشش پی نبرده ایم. و خدا منتظرتشکر نمی ماند. بخشندگی اش را آشکار نمی کند. حتی آهسته دم گوش ما نمی گوید که « من به تو ارزشمند ترین هدیه را بخشیده ام: این هنر هدیه دادن است: کسی که به او هدیه بخشیده شده نباید از آن آگاه شود و گرنه ممکن است کمی احساس حقارت و شرمندگی بکند. از این رو خدا بگونه ای پنهان هدیه می دهد تا دریافت کننده هدیه هیچگاه از آن باخبر نشود، مگر اینکه او تلاشی آگاهانه برای با خبر شدن از آنچه به او بخشیده شده انجام دهد. اگر تو از هدیه زندگی آگاه شوی، برای دریافت هدایایی بیشتر لایق می شوی. اگر شکر این هدیه را به جای آوری برای دریافت هدایایی بیشتر شایستگی می یابی. کسی که از خدا بابت همه چیز شکرگزار است، بیشتر و بیشتر دریافت می کند، زیرا قلب شکرگزار گشوده و گشوده تر و پذیرا و پذیراتر می شود. به یاد داشته باش که همه چیز یک هدیه است. هرچه از سر گذرانده ای هدیه ای بزرگ است: تمام دردها و لذتها، تمام ناخوشی ها و خوشی ها و تمام فرازها و نشیب ها. همه چیز زیباست، زیرا همه چیز در جهت رشد و شکوفایی نهایی تو عمل می کند.

==

مردم بر دو گروه اند: گروهی که شکوه گرند و گروهی که ستایشگرند. گروهی که شکوه گرند همیشه بدبخت می مانند، زیرا قلبشان هرگز شکوفا نمی شود و گل نمی دهد. نگاهشان منفی است.

همیشه نیمه خالی لیوان را می بینند، چشمشان به خار می افتد، زیبایی گل را تحسین و ستایش نمی کنند. آنگاه که تو شروع به ستایش زیبایی گل ها، سکوت شب و جوش و خروش رودخانه ای که بسوی دریا روان است کنی، چیزی در درونت شکوفا می شود. شروع به رشد و شکوفایی می کنی. دیگر بسته و ناشکفته نمی مانی. ستایش پلی میان تو و هستی می شود. حساس تر ، شاعر مسلک ترو زیبایی گراتر می شوی. حساسیت تو، تو را از زیبایی چشمگیری که ما را فراگرفته و از راز بزرگ بی پایانی که نه آغازی دارد و نه پایانی آگاه می سازد. احساس اینکه ما بخشی از این راز هستیم بسی شادمانی می آفریند. ستایش، عبادت است و شادمانی رایحه عبادت.

==

هرگز چیزی را که خودتان تجربه نکرده اید، باور نکنید. هرگز در هیچ موردی تعصب به خرج ندهید؛ حتی اگر تمام دنیا بر آن تاکید دارد. کبیر، عارف معروف هند گفته است: « هرگز گوشها را باور نکنید، بلکه فقط به چشمها اعتماد کنید. هرچه می شنوید، کذب است. هرچه دیده اید حقیقت است. » این سخن کبیر را باید پیوسته به یاد داشت؛ زیرا ما انسان ها تمایل داریم آنچه را کذب است، به زبان آوریم. ما قسمتی از این دنیای دیوانه هستیم و این دیوانگی درون یکایک انسانها وجود دارد. اجازه ندهید بر شما حکمرانی کند. باید پیوسته این را به یاد داشت. پذیرفتن تعصبات و قضاوتها، بسیار راحت و آسان است. بهایی بابت آنها نمی پردازید. در حالیکه حقیقت پر خرج و گرانبهاست و باید بهای زیادی بر آن بپردازید. در واقع باید کل زندگی تان را گرو بگذارید. آنگاه به حقیقت می رسید و فقط حقیقت، رهایی بخش است. با نگریستن به سایر مردم و کارکرد ذهن آنها، همیشه به یاد داشته باشید که همان نوع ذهنیت، ذهن شما را برمی انگیزد، با شما مجادله می کند و می کوشد شما را متقاعد کند. فقط به آن بگویید: « من خودم تصمیم خواهم گرفت. من هنوز زنده هستم و می توانم با هرچه لازم است، روبرو شوم. »

==

تلاش برای دست یابی به شعله درون، گام گذاشتن در مسیری دشوار و پر از چاه و گودال است. چون که تو در تاریکی راه می روی سکندری می خوری. با اینجا و آنجا برخورد می کنی. بارها به

زمین می خوری و بلند می شوی. تو نیازمند دلگرمی و پشتیبانی همیشگی هستی. نیازمند کسی هستی که مانع گریختن تو شود. این کار مرشد است. گرفتن دست تو و به گوشَت خواندن که «نترس، مقصد زیاد دور نیست، همین نزدیکی هاست. » اما به یاد داشته باش که مقصد در این نزدیکی ها نیست ... ولی مرشد می گوید که همین نزدیکی هاست. روزی چنین خواهد شد!

اما باید منتظر آن روز بمانی و شکیبا باشی.

==

ما دراین زمین بیگانه ایم. خانه واقعی ما در ساحل دیگر است. ما اینجاییم تا رشد یابیم، تجربه کنیم و پخته شویم تا بلکه بتوانیم در ساحل دیگر پذیرفته شویم. ما چون کودکانی که به مدرسه فرستاده می شوند وارد دنیا شده ایم. اینجا مدرسه ماست، خانه ما نیست. هرقدر می توانی بیشتر بیاموز و بیشتر تجربه کن. بگذار زندگی ات چند بعدی شود. اما یک چیز را به یاد داشته باش: اینجا خانه تو نیست. پس به آن وابسته نشو. آنرا ملک خود ندان. خیمه ات را در آن برپا نکن. عصر که می رسد بچه ها از مدرسه به خانه باز می گردند. مدرسه لازم است. بدون مدرسه امکان رشد نیست. ما با وجود تمام درد و رنجهای مدرسه، تمام حماقتها و خردمندی های آن، تمام خوشی ها و ناخوشی های آن، آرام آرام تعادل و تمرکز را می آموزیم. با پشت سرگذاشتن تمام غمها و شادیها، چیزی در درون ما رشد می یابد و به کمال می رسد. آنگاه که آمادگی پیدا کنیم، قایقی از ساحل دیگر می رسد تا ما را به خانه بازگرداند. اما فقط زمانی که ما آمادگی پیدا کرده باشیم و گرنه بارها و بارها به مدرسه فرستاده می شویم تا درس را فرا بگیریم.

==

تو الهی و بدون شکل هستی. خدا چیزی کمی نیست، فقط یک کیفیت است. خدا چیزی مادی نیست، فقط یک حضور است. خدا شبیه گل است. بیشتر از آن شبیه رایحه است. تو می توانی رایحه را احساس کنی اما نمی توانی انرا در دستت بگیری. تو می توانی از خدا لذت ببری. می توانی او را دوست داشته باشی. می توانی با او به رقص در آیی اما نمی توانی او را صاحب شوی. نمی توانی خدا را در حساب بانکی ات بگذاری. نمی توانی خدا را بیندوزی، زیرا خدا ملک و مال نیست. معنای بی

شکل بودن خدا همین است. هرگز خدا را شخص مپندار. او را چون حضوری در نظر گیر که کل هستی را فراگرفته است. آنگاه دیگر نیازی به رفتن به هیچ معبد و عبادتگاهی نخواهد بود. هرجا که باشی می توانی با عشق و احساس شکرگزاری عمیق زانو بزنی تا با خدا مرتبط شوی. هرگاه قلبت سرشار از سپاسگزاری و تسلیم باشد، میان تو و خدا پلی برقرار می شود.

==

فصلها تغییر می کنند. گاهی زمستان است، گاهی تابستان. اگر پیوسته در یک آب و هوا باشید، احساس کسالت می کنید. باید بیاموزیم هرچه را که پیش می آید، دوست داشته باشیم. این حالت، بلوغ نام دارد. باید آنچه را که هست، دوست داشت. خامی و عدم بلوغ، پیوسته در بایدها و اجبارها نهفته است. « باید » فقط یک خواب و خیال است. هرچه هست، خوب است. آنرا دوست داشته باشید و در آن بیاسایید. وقتی سختی ها پیش می آیند، آنها را دوست داشته باشید و وقتی می روند، با آنها خداحافظی کنید. همه چیز در تغییر است... زندگی در تلاطم پیوسته است. هیچ چیز همان که بود، باقی نمی ماند. بنابراین، گاهی فضاهای بزرگ در دسترس است و گاهی اصلا جایی برای تکان خوردن نیست، ولی هر دو خوب هستند. هر دو موهبتهای خلقت هستند. باید علی رغم هرچه روی می دهد، در هر حال سپاسگزار و شکرگزار بود و این چیزی است که هم اکنون اتفاق می افتد. فردا شاید تغییر کند. آنگاه از آن لذت ببرید. پس فردا اتفاق دیگری می افتد، از آن هم لذت ببرید. گذشته را با خیالات بیهوده آینده مقایسه نکنید. در لحظه زندگی کنید. زندگی گاهی داغ است گاهی سرد. هر دو لازم هستند. در غیر اینصورت، زندگی از بین می رود.

زندگی بر پایه قطبهای مخالف ادامه می یابد.

===

زندگی بی نهایت زیباست اما چشمان ما به روی زیبایی زندگی بسته است. در برابر آن کور هستیم. زندگی باشکوه است اما ما به آن اندازه حساس نیستیم تا این شکوه را احساس کنیم. زندگی کامل است اما حساسیت ما صفر است. پس مشکل اصلی این است که چگونه حساسیت بیشتری پیدا کنیم، چگونه باز و پذیراتر شویم تا بتوانیم زندگی ای را که ما را فراگرفته احساس کنیم. همین که با

زندگی همگام شویم، زندگی خدا می شود و دیگر هیچ خدایی وجود نخواهد داشت. و زندگی هیچ مرگ و تولدی نمی شناسد. زندگی جاودان است و ما جزیی از این جاودانگی هستیم. اما وجود آیینه گون ما چندان زنگار بسته که هیچ چیزی را باز نمی تاباند. ذهن ما چون لایه ای گرد و غبار، خودآگاهی ما را پوشانده است. به همین دلیل هیچ چیز باز نمی تاباند و نمی توانیم آنچه را که هست ببینیم. فقط گرد و غبار را می بینیم و اینها واقعیت نیستند. تا زمانی که گرد و غبار زدوده نشود، نخواهیم توانست آنچه را که هست بازبتابانیم. هرقدر ساکت تر، آرام تر، هشیارتر و حساس تر شوی، زندگی باشکوه تر، زیباتر و شادمان تر می شود. زندگی موهبتی عظیم است اما ما زمان و فرصت را از دست می دهیم. قدر زندگی ای را که به ما هدیه شده نمی دانیم.

ما شایسته این زندگی نیستیم.

==

خدا دریاگون است، نامحدود و بیکران. ما از خدا جدا افتاده ایم به این دلیل که خود را به چارچوب هایی محدود ساخته ایم. به چارچوبهای بدن، به چارچوبهاب ذهن. این چارچوبها ما را از خدا جدا نگاه داشته اند. این چارچوبها را دور بینداز. نمی گویم که بدنت را دور انداز، بدن کاملا سودمند است. از آن استفاده کن. بدن خانه توست. تو درون بدن زندگی می کنی اما خیال نکن که تو بدن هستی. تو درون بدن هستی اما بدن نیستی. تو در ذهن هستی اما ذهن نیستی. آنگاه که تو هویتت را با این چارچوبها تعیین نکنی، ناگهان اوضاع دگرگون می شود. شروع به احساس بی حد و مرز بودن می کنی. مثل خدا بی حد و مرز می شوی. دریاگون می شوی، پهناور و بی کران. آنگاه دیگر هیچ لزومی نخواهد داشت در جایی بدنبال خدا بگردی. تو خود خدا می شوی. این یگانه راه شناخت خداست. یگانه راه شناخت خدا، خدا شدن است. هیچ راه دیگری وجود ندارد. تو نمی توانی بدون اینکه خدا شوی خدا را بشناسی.

____

پرستش تنها برای اوست نه غیر او.همانگونه که پیامبرانی از پس یکدیگر آمدند تا بگویند ای انسان ها بپرستید تنها او را چون تنها اوست لایق پرستش.در زمانهای قدیم مردم نادان از روی جهل بت

می پرستیدند و متاسفانه امروزه در تمامی مذاهب جهانی خدا را فراموش و الگوهای او را می پرستند و متکی به آنها می شوند که این خطایی بزرگ است که می شود همین انسان پرستی در بین ادیان جهانی که نمی دانند آنها هم بشارت می داداند روزی بپرستید تنها او را.

==

خودت را برای روزی دیگرآماده کن! خورشید در منزلت را می کوبد، از خواب بیدار شو. دیگر سرت را زیر لحاف نکن. بسترت هرقدرهم که گرم و راحت باشد و هر قدر هم که ذهنت بگوید « یک کمی دیگر، فقط یک کمی دیگر، فقط چند دقیقه دیگر » هرگز به پایان نخواهد رسید. ذهن، آنرا پی در پی به تعویق خواهد انداخت. ذهن از تو می خواهد در خواب بمانی، زیرا تنها زمانی که تو خواب باشی او می تواند عرض اندام کند. وقتی بیدار شوی، ذهنت ناپدید می شود، درست همانگونه که به هنگام بیداری، رویاها ناپدید می شوند. ذهن پدیده ای رویاگونه است و از موادی ساخته شده که رویاها از آن ساخته شده اند. پس بیدار شو. بیداری را به تاخیر مینداز!

==

زندگی پر از پریشانی و دنیا بسیار شلوغ است، اما جنگ با این جنجالها، راه رها شدن از آن نیست. راه رهایی، پذیرش کامل آن است. هرچه بیشتر بجنگید، عصبی تر خواهید شد؛ زیرا هرچه بیشتر بجنگید، پریشان تر می شوید. باز می شوید. دنیا را بپذیرید. جنجال هم بخشی از زندگی است. وقتی آنرا بپذیرید، شگفت زده خواهید شد؛ زیرا دیگر شما را پریشان نخواهد کرد. پریشانی به سبب جنجال به وجود نمی آید بلکه ناشی از موضعی است که در برابر جنجال اتخاذ می کنیم. اگر با آن دشمن باشید،آشفته می شوید. اگر با آن دشمن نباشید، پریشان نمی شوید. هرجا روید، نوعی جنجال قطعا وجود خواهد داشت. دنیا سراسر پر از جنجال و آشفتگی است. حتی اگر غاری در کوههای هیمالیا پیدا کنید و در آن بنشینید، زندگی را می بازید. در آن غار جنجال و آشفتگی وجود نخواهد داشت، اما از تمام امکانات رشد که زندگی فراهم می کند نیز خبری نیست و خیلی زود سکوت آنجا کسل کننده و مرده به نظر می رسد. نمی گویم از سکوت لذت نبرید. از سکوت لذت ببرید، اما بدانید که سکوت، مخالف و علیه جنجال نیست. سکوت فقط وقتی که در جنجال حضور

دارد، سکوت واقعی است. سکوتی که در هیمالیا احساس می کنید، سکوت شما نیست. به هیمالیا تعلق دارد.، اما اگر در بازار بتوانید سکوت را احساس کنید، قطعا می توانید آسوده و راحت باشید. این سکوت از آن شماست. آنگاه هیمالیا در قلب شماست

==

مردم هزاران کار دیگر انجام می دهند، مگر بازگشت به خانه اصلی را. اگردر بدبختی به سربرند، تقصیر را به گردن دیگران می اندازند: تقصیرش گردن زن است، تقصیرش گردن شوهر است، تقصیرش گردن جامعه است... هزار و یک بهانه دیگر. این بهانه ها را همیشه می توانی پیدا کنی. آنها همیشه دم دست هستند. اگر نتوانی بهانه ای را پیدا کنی، می توانی بهانه ای را اختراع کنی. اما هیچ بهانه ای کارگشا نیست، بلکه فقط بدبختی ات را طولانی تر می سازند. هیچ بهانه ای برای بدبختی وجود ندارد مگر حقیقت و حقیقت این است که تو از وجودت خیلی فاصله گرفته ای. پس هرگاه در بدبختی افتادی به مراقبه بپرداز: ساکت شو. بدبختی ات را نظاره کن. شاهدی برای آن باش. با آن هویت خود را تعیین مکن. بدبختی ات را هر قدر بیشتر نظاره کنی میزان آن کمتر می شود. آنگاه که کاملا آگاه و نظاره گر محض شوی، کاملا ناپدید می شود چنان که گویی اصلا وجود نداشته است. هیچ اثری از ان باقی نمی ماند و ناگهان در می یابی همان انرژی که به بدبختی تو تبدیل شده بود به منبع خوشبختی ات تبدیل شده است. تو به خانه اصلی بازگشته ای.

=======================================

فکر کردن به چیزی جز عادت کردن به تفسیر کردن نیست. وقتی تفکر ناپدید شود، دریاچه ذهن خاموش و آرام می شود. آنگاه دیگر موج و حرکتی وجود نخواهد داشت. هیچ چیز آشفته نمی شود و ماه به طور کامل منعکس می گردد. فکر مثل حلقه های موج روی سطح دریاچه است و به سبب این حلقه هاست که تصویر همه چیز بر سطح آب، بطور کامل منعکس نمی شود. نور ماه منعکس می شود، اما حلقه های موج آنرا در هم می ریزند. خدا در همه منعکس شده است. ما آیینه های خدا هستیم،اما ذهنمان چنان پر از افکار، تموج و ابر است که هرچه می بینیم،آن ماهیت حقیقی نیست. ذهن افکار خود را به آن تحمیل کرده و آن را تفسیر کرده است. تفسیر، سراسر پراکندگی و

آشفتگی است. واقعیت نیاز به تفسیر ندارد، بلکه فقط باید آنرا منعکس کرد. تفسیر آن بی مورد است. مفسر نکته را از دست می دهد. اگر یک شاخه گل سرخ را ببینید، گل به سادگی است. نیازی به تفسیر آن نیست. لازم نیست آنرا تجزیه کرد. لازم نیست معنای آنرا فهمید. گل سرخ معنای خودش است. نماینده چیز دیگری نیست. استعاره نیست. خودش واقعیت است. نماد نیست. نماد نیاز به تفسیر دارد. رویا را باید تفسیر کرد. روانکاوی درست است؛ زیرا رویاها را تفسیر می کند. در حالیکه فلسفه درست نیست؛ چون واقعیت را تفسیر می کند. رویا نماد است؛ نماد چیز دیگری است. تفسیر شاید برای یافتن واقعیت مفید باشد، اما گل سرخ، گل سرخ است.

فقط نماینده ی خودش و گویای خود است.

==

همه چیز یکتاست. خدا هیچگاه کپی برداری نمی کند، بلکه همیشه اصل را می آفریند. او فقط به اصل باور دارد. او به راستی آفریننده است. هرگز چیزی را تکرار نمی کند. اما انسان همچنان مشغول تقلید و کپی برداری است. ما همواره می کوشیم کسی دیگر باشیم- که ناممکن است. هرکاری بکنی شکست خواهی خورد. تو فقط می توانی خودت باشی. هیچ امکان دیگری نیست. اما همه ما می کوشیم کسی دیگر باشیم. این کل ماجرای شکست ما و داستان غم انگیز زندگی است. به خودت احترام بگذار، به خودت عشق بورز. خودت را بپذیر و خودت باش. هیچ لزومی ندارد غیر از این باشی- خدا تو را یکتا آفریده است. من به تو نه خصلتی ویژه، نه روش ویژه زندگی، بلکه بصیرت و آگاهی می بخشم تا بتوانی روش زندگی ات را انتخاب کنی. تا بتوانی در مسیر خودت زندگی کنی. و همین که تو چراغ راه زندگی خود شوی، شادمانی از آن تو می شود.

==

انسان به هر طریق ممکن، از راه مال اندوزی، از راه دست یابی به قدرت، از راه کسب عزت و احترام و از راه دانش اندوزی می کوشد به شادمانی دست یابد. اما تمام این راهها به شکست منتهی می شوند. نمی توانند تو را به شادمانی برسانند. شادمانی فقط از یک راه بدست می آید و آن راه خودآگاه تر شدن است. تو هر قدر خودآگاه تر شوی، شادمان تر می شوی. هر قدر ناخودآگاه تر

باشی بدبخت می شوی. و خودآگاهی بزرگ و بزرگ تر می شود و ناخودآگاهی کوچک و کوچک تر. تو شادمان می شوی، شادمان و شادمان تر. چون گل شروع به شکوفا شدن می کنی. تو چون غنچه هستی، بسته و ناشکفته. آنگاه که شادمانی از راه رسد، به یک گل شکوفا می شوی. هرکس بذری در خود دارد، غنچه را در خود دارد، اما برای خودآگاه شدن، تلاشی فراوان لازم است. ناخودآگاهی به عادت دیرینه ما تبدیل شده و کماییش بخشی از طبیعت ما گردیده است. پس، از این لحظه بکوش از هرچه انجام می دهی، از هر چه فکر می کنی و از هر چه احساس می کنی، خودآگاه و خودآگاه تر شوی. اینها سه بعد وجود تو هستند. تو باید در هر سه بعد، مراقب تر، هشیار تر، و خودآگاه تر شوی. از این سه بعد، بعد چهارم،یعنی شاهد بودن بر می خیزد- و شاهد بودن طبیعت راستین توست. آنگاه که بیاموزی چگونه شاهد باشی، سری خواهی آموخت. هنر کیمیاگری و دگرگون ساختن قلمرو تاریک وجودت به روشنایی را خواهی آموخت.

==

کسانی که بار دانش را بر دوش می کشند آگر به راستی خواهان خردمندی اند باید این بار را بر زمین بگذارند. نادانی نیست که مانع خردمندی است، بلکه دانش است. دانش، نادانی واقعی است. هرچه که تو می دانی، دانستن واقعی نیست، زیرا دانش خود تو نیست. دانش را دور بینداز- همه اش زباله است- تا بتوانی بدانی. تو وقتی با چشمان دیگران نگاه می کنی، چگونه می توانی ببینی؟ تو نمی توانی با چشمان من ببینی. این کار غیر ممکن است. تو خود چشمانی برای نگاه کردن داری و این نه فقط در مورد چشمان بیرونی، بلکه در مورد چشمان درون نیز صادق است. تو نمی توانی به شیوه ای که از دیگران قرض کرده ای زندگی کنی- و این همان کاری است که مردم انجام می دهند. به همین دلیل است که زندگی مردم تقلید و کپی برداری است. هیچ زیبایی و هیچ شور و حالی ندارد. نمی توانی هیچ رقصی را در آن ببینی. و هیچ بزم شادی را. فقط اصل به رقص در می آید، به آواز در می آید، زیرا تو تنها زمانی که اصل باشی، خوش و خرم می شوی.

ژان پل سارتر گفته است: « زندگی مثل کودکی است که در قطار خوابیده است. بازرس می آید او را بیدار می کند و از او بلیت می خواهد، ولی کودک بلیت و پول ندارد. » کودک همچنین نمی داند به کجا می رود، مقصد کجاست و چرا سوار قطار شده است. کودک اینها را نمی داند؛ چون خودش

تصمیم نگرفته سوار قطار شود. پس چرا در قطار است؟ این وضع برای ذهن امروزی، روز به روز عادی تر می شود؛ زیرا به نوعی بی ریشه شده ایم. معنا از دست رفته است. فقط احساس می کنیم: « چرا؟ کجا می روم؟ » نمی دانید به کجا می روید و نمی دانید چرا در قطارید. بلیت ندارید و پولی هم برای خریدن بلیت ندارید. با این حال، نمی توانید از قطار پیاد شوید. همه چیز در هم ریخته و آشفته به نظر می رسد. این وضع برای آن پیش آمده که ریشه هایی که در عشق بودند، گم شده اند. مردم بدون عشق زندگی می کنند و به نوعی خودشان را به جلو می کشند. پس چه باید کرد؟ می دانم همه احساس آن کودک خوابیده در قطار دارند. با این حال، زندگی یک شکست نیست؛ زیرا در این قطار بزرگ میلیونها نفر در خوابند؛ ولی همیشه کسانی هستند که بیدارند. کودک می تواند بگردد و آن اشخاص بیدار را پیدا کند؛ کسانی که می دانند مقصد قطار کجاست. کودک با همنشینی با آن اشخاص بیدار، راههای آگاه شدن را خواهد آموخت.

=======================================

خدای مراقبه تنها خدای راستین است. تمام دیگر خدایان، ساختگی هستند- ساخته مبلغان مکار، ساخته ذهنای آزمند، ساخته ترس. خدای راستین را فقط از راه مراقبه میتوان تجربه کرد، زیرا مراقبه نخست از تو می خواهد تمام افکار، حتی افکار در مورد خدا را کنار بگذاری. افکار و امیال را که کنار بگذاری، از هرچه آگاه شوی دیگر متعلق به ذهن نخواهد بود، زیرا از همان آغاز، ذهن را کنار گذاشته ای. آنگاه دیگر کسی وجود نخواهد داشت تا چیزی را بسازد.

آنگاه از آن چه به راستی هست آگاه خواهی شد.

===

مراقبه فقط یک راه، یک روش و یک شیوه برای کشف مسیر بازگشت به خانه است. خانه در درون توست. همیشه آنجا بوده و همیشه آنجا خواهد بود. تو می توانی همه جا را بگردی اما تا زمانیکه به وجود خودت و به درونت مراجعه نکنی و خویشتنت را نبینی در تاریکی خواهی ماند. همین که با وجود خود رو در رو شوی، تاریکی دیگر وجود نخواهد داشت. نابینایی وجود نخواهد داشت. همه چیز تا آنجا که ممکن است روشن و واضح خواهد شد. همه مشکلات از بین خواهند رفت. زندگی

بزم شادی خواهد شد. تا می توانی مراقبه کن. تصمیم بگیر هرگاه فرصتی یافتی آن را به مراقبه اختصاص دهی. مراقبه باید نخستین اولویت تو باشد.

==

کاری نمی توان کرد. اشراق هر وقت که باید، اتفاق می افتد. شما با اعمال خود راه را آماده می کنید. نمی توان اشراق (به روشنی و بیداری رسیدن) را به اجبار پیش آورد. اشراق ربطی به علت و معلول ندارد، اما با اعمال تان راه را برای اشراق باز می کنید. می توانید کاری کنید که اشراق را تعویق اندازید، ولی اشراق زمانیکه باید اتفاق می افتد. البته اگر آماده نباشید، از کنار آن عبور می کنید و آنرا تشخیص نمی دهید. افراد زیادی در مسیرهای طبیعی زندگی، به چشم انداز اشراق و سامادی نزدیک می شوند، اما نمی توانند آنرا بشناسند؛ چون آماده آن نیستند. گویی سنگ الماسی به کسی بدهید که نمی داند الماس چیست. او الماس را سنگی معمولی تصور می کند؛ زیرا اصلا نمی تواند آنرا بشناسد. باید جواهر شناس شد تا بتوان جواهر را شناخت. وقتی اشراق اتفاق بیفتد، فقط همان وقت اتفاق افتاده است. نمی توان آنرا مجبور کرد اتفاق بیفتد. نمی توانید آنرا وادارید تا رخ دهد، ما اگر رخ بدهد،آماده تشخیص آن هستید. اگر دست از مراقبه بردارید،آمادگی تان ناپدید خواهد شد. به مراقبه هایتان ادامه دهید تا آماده شوید. به این ترتیب در انتظارید، تپش دارید و وقتی اشراق از کنارتان می گذرد، برای دریافت آن باز هستید.

===

هر چیز ارزشمند، هدیه ای است از جانب هستی. چیزی است که ما خود آنرا بدست نیاورده ایم. در حقیقت، این هدایا زمانی هست می شوند که ما کاملا نیست شویم. عشق زمانی هست می شود که ما نیست شویم. حقیقت و شادمانی زمانی هست می شوند که ما نیست شویم. آنگاه که تو از خودت پر هستی، هیچ اتفاقی نمی افتد. هدایا همچنان از راه می رسند اما تو برای دریافتشان آماده نیستی. « خود » همه وجود تو را پر کرده است. تو فقط زمانی می توانی هدایای هستی را دریافت کنی که کاملا خالی باشی. هر قدر خالی تر باشی بهتر است. هستی خسیس نیست، بسیار گشاده دست است. پیوسته می بخشد و می بخشد. قصد دارد همه چیز را ببخشد اما ما آماده دریافت آن نیستیم. ما

برای دریافت هدایای آن هیچ فضای خالی نداریم. پس شروع به خالی کردن خودت کن تا در راه راست قدم گذاشته باشی.

===

انسان گمان می کند خواهد مرد اما مرگ یک سفسطه است. هیچکس تاکنون نمرده و هیچکس تاکنون متولد نشده است. تولد و مرگ فقط دو قسمت ماجرای زندگی جاودان هستند. نه تولد آغاز این ماجراست و نه مرگ پایان آن. تو پیش از تولد وجود داشتی و پس از مرگ وجود خواهی داشت. به یاد داشتن این موضوع، آگاه بودن از آن، هدف اصلی دین است. تجربه فناناپذیری یگانه راه رهایی از ترسها و نگرانی هاست، زیرا تمام ترسها ریشه در ترس مرگ دارند. هرگاه بدانی هیچ مرگ و تولدی نیست، از ترس رها می شوی. از جهنم رها می شوی. از تمام کابوسهای شبانه رها می شوی. آرامشی بی کران در درونت جاری می شود. آرامشی که گورستانی نیست. آرامشی است که در رقص و آواز و پایکوبی است. آرامشی که سرشار از زندگی است.

===

معنای دقیق رهروی، خود را وقف خدا کردن است. تو شروع به زندگی می کنی اما نه از بهر « خود »، بلکه از بهر خدا. واسطه ای برای خدا می شوی. چون نی ای توخالی می شوی تا خدا بتواند تو را به فلوت دگرگون کند. تو خودت را از خودت خالی می کنی. تنها کاری که باید انجام دهی همین است: باید خودت را از خودت خالی کنی. آنگاه که خالی شوی، رویدادی اسرارآمیزو وصف ناپذیر رخ می دهد. چیزی از فراسو در تو نازل می شود. نیرویی ناشناخته از راه تو به آواز در می آید. از راه تو به رقص در می اید. این نیروی ناشناخته همان خداست. خدا نه یک شخص، بلکه نامی برای آن چیزی است که ناشناخته است. برای آن چیزی که عقل از درک آن عاجز است. و خود را وقف آن معجزه و راز کردن، یگانه راه زیبا، جذاب و برازنده زندگی کردن است و گرنه تو فقط جان خواهی کند. زندگی ات یک رقص نخواهد بود. نمی تواند که یک رقص باشد.

تا زمانیکه هستی در تو به رقص درنیاید هیچ امکانی برای هیچ رقصی وجود نخواهد داشت. تا زمانی که هستی در تو شاد و خرم نشود هیچ امکانی برای شاد و خرم بودن وجود نخواهد داشت. خودت را

از میان بردار تا بین خودت و هستی قرار نگیری. « خود » و پندار « من » را کنار بگذار و کاملا خالی و پذیرا شو!. همین که کاملا خالی شوی، گل شروع به افکندن میلیونها شادی و نشاط و میلیونها گل در وجود تو می کند. شکوهی بیکران تو را فرا می گیرد.

زندگی یک سفر است. به زیارت رفتن است. زندگی ایستا نیست، پویاست. پیوسته در حال حرکت به سوی ناشناخته است. اما ما به دلیل ترسمان به شناخته و آشنا می چسبیم و زندگی را از حرکت باز می داریم. آزادش نمی گذاریم تا شتابان به سوی ناشناخته روان شود و رقص کنان به سوی دریا برود. زندگی چون یک رودخانه است اما ما آنرا به مرداب تبدیل می کنیم. و مرداب شدن، عین مرگ است. رودخانه ماندن، زنده ماندن است. مرداب هیچگاه به جایی نمی رسد. فقط خشک می شود. گل آلودتر، کثیف تر و متعفن تر می شود، زیرا راکد است. نمی تواند تازه بماند. نمی تواند زلال بماند. رودخانه است که زلال، تازه و روان می ماند. زندگی لذت آفرین است، زیرا همیشه چیزی شگفت آور در انتظار توست– بعد چه اتفاقی خواهد افتاد؟ هر لحظه زندگی شگفت آور است. زندگی یک شگفتی و یک معمای بی پایان است. رازی است که هیچ آغاز و پایانی ندارد. اما تو باید رودخانه باقی بمانی. باید بدون هیچ ترسی، بدون واماندن در جایی همچنان حرکت به سوی دریا را ادامه دهی. همیشه جاری بمان! هرگز مگذار راکد شوی– پویا بمان، جوان بمان. جسم تو ناگزیر روزی پیر می شود اما روح تو ناگزیر از پیر شدن نیست. روح فقط زمانی پیر می شود که ما بگذاریم پیر شود. مرگ پایان نیست، آغاز است. دروازه جدیدی است که به روی تو گشوده می شود.

ایمان، توکلی بی جان است. در حقیقت توکل ندارید، بلکه فقط باور دارید و این ایمان است در حالیکه توکل زنده است، مثل عشق. تمام ایمان شما آنچه را که دعا و مراقبه می نامید، از دست داده است. ایمان شما زبان خلسه را فراموش کرده است. همه اهل هوش و ذهن شده اند. همه آیین ها، اصول و نظامها ذهنی شده اند. کلمات زیادی وجود دارد، اما معنا از دست رفته است. مفهوم گم شده است و این موضوع طبیعی است. باید چنین باشد. وقتی عیسی مسیح زنده بود و بر زمین راه می رفت، عده معدودی آنقدر سعادتمند بودند که او را بشناسند و چند قدم با او راه روند و متحول شوند. منظور مسیحی شدن نیست، بلکه وارد شدن چیزی از مسیحا به درون شماست؛ چیزی که میان شما و عیسی مسیح اتفاق می افتد و شما به حال عبادت می افتید، چشمان تازه ای برای دیدن

می یابید و قلبی تازه برای ثپیدن. و در اینصورت است که شما تغییر می کنید. با توکل می توانید حیات تازه ای که شما را احاطه کرده، لمس کنید. اما وقتی عیسی مسیح رفت، هرچه به زبان آورده بود توسط دیگران به فرمول تبدیل شد. آنگاه مردم در ذهن مسیحی شدند،

ولی خدا دیگر حضور نداشت.

اگر بتوانی اندکی آواز بخوانی، اگر بتوانی اندکی شادمانی ات را ابراز کنی، اگر بتوانی اندکی وجودت را بنمایانی، همین کافیست. در حقیقت از کافی هم بیشتر است. ما بسیار خسیس هستیم، زیرا از خود چیزی به هستی نمی بخشیم. این بزرگترین مصیبتی است که انسان می تواند گرفتارش شود. و کل بشریت به این مصیبت گرفتار شده است: ما بگونه ای رشد یافته ایم که خسیس شده ایم. حتی اگر چیزی را ببخشیم، این کار را معامله گرانه انجام می دهیم. این بخشیدن نیست. ما فقط به این دلیل چیزی را می دهیم که چیزی بیشتری دریافت کنیم. همیشه پای معامله در میان است، بخشش واقعی نیست. هرقدر که می توانی و با تمام وجود از خود چیزی به هستی ببخش. حتی « اندکی آواز » را در خود نگاه مدار! ابرازش کن! همانند پرنده ای باش که صبحگاهان آواز می خواند: برای پرنده هیچ اهمیتی ندارد که آیا کسی به آوازش گوش می دهد یا نه. برای پرنده حضور شنونده اصلا مهم نیست. برای این آواز نمی خواند که در عوض چیزی بستاند. فقط از روی شور و نشاط آواز می خواند. خورشید طلوع کرده، صبحی دگر آمده و شب رفته است و اینها همگی انگیزه ای برای رقص و آواز پرنده هستند. راه درست زندگی همین است– هرلحظه خوش و خرم بودن، خوش و خرم بودن در زندگی و بخشیدن آن به هرچه که سر راهت قرار می گیرد: به یک درخت، به یک حیوان، به یک صخره. اگر از خود بخشیدن، راه زندگی تو شود، یک رهرو می شوی. اگر آواز خواندن زندگی تو شود، یک رهرو می شوی. راه رهروی ترک دنیا نیست، خوش و شادمان زیستن است.

تنها مرتبه ای که هرکس می تواند در آن بطور دایم ساکن شود، فضایی است که نه این است و نه آن. در این فضا سکوت و آرامش برقرار است. البته در آغاز ناخوشایند به نظر می رسد؛ چون در آن نه درد هست و نه لذت، اما تمام دردها و لذتها فقط هیجان هستند. هیجانی را که دوست دارید، لذت می نامید و هیجانی را که دوست ندارید، درد می خوانید. گاهی پیش می آید که هیجان خاصی را

دوست دارید و همان تبدیل به لذت می شود و بعد هیجان دیگری را دوست خواهید داشت که به درد تبدیل می شود. بنابراین، تجربه ای واحد می تواند به درد یا لذت تبدیل شود و این بستگی دارد به اینکه آنرا دوست بدارید و یا دوست ندارید. در فضای میان لذت و درد بیاسایید. این کار یکی از طبیعی ترین حالات استراحت است. وقتی دراین حالت قرار بگیرید و آنرا حس کنید، با طعم آن آشنا می شوید، در آغاز تلخ است، اما در عمق آن سکوت و آرامش حضور دارد و فرد از آن سرمست می شود. به تدریج با طعم آن آشنا می شوید. ابتدا بی مزه است؛

زیرا زبانتان پر از مزه های لذت و درد است.

از این لحظه به همه چیز با نگاه خیر و برکت بنگر. وقتی می گویم همه چیز، منظورم همه چیز است. حتی وقتی احساس درد می کنی، خیر و برکت است. شاید تو ندانی، اما آن خیر و برکت است. روزی خواهی دانست وخواهی دید که درد تو خیر و برکت بود. لازم بود، کاملا لازم. کمکی بود برای رشد تو. حتی درد کشیدن نیز خیر و برکت است. تو را تزکیه می کند. به تو کمک می کند یکپارچه شوی. بچگی ات را از سرت بیرون می کند و کمک می کند بالغ شوی. از درد کشیدن پخته می شوی. بنگر! مشاهده کن و تلاش کن در همه جا خیر و برکت بیابی. خیر وبرکت گاهی در لباس مبدل است، گاهی چندان مبدل نیست، گاهی کاملا لخت و برهنه است. اما اگر خوب نگاه کنی همیشه آنرا خواهی یافت. در موفقیت، در شکست، در درد، در لذت، در زندگی و همچنین در مرگ.

نیایش ستون بنیادین عبادت است. کسی که قادر به نیایش است قلبی دارد که هر لحظه آماده گشوده شودن به روی عبادت است. نیایش یعنی فراتر بردن آن دیگری از خود. نیایش سم مهلک " خود " است. آنگاه که تو هرچیز و همه چیز را نیایش کنی، آنگاه که کل عالم را نیایش کنی، " خود " ناپدید می شود و ناپدید شدن " خود " تو را در دسترس خداوند قرار می دهد. خدا فقط زمانی می تواند در تو فرود آید که " خود " کاملا ترکت گفته باشد. تو باید قلبت را خالی کنی تا خدا بتواند وارد آن شود. خدا یعنی کل و " خود " یعنی اینکه تو می کوشی از آن کل مستقل و جدا باشی. آنگاه که " خود " وجود ندارد، آنگاه که تلاشی برای جدا و مستقل بودن از کل وجود ندارد، تو آماده ذوب شدن و یکی شدن با کل هستی. و ذوب شدن، یکی شدن و پیوستن به کل، شادمانی، خیر وبرکت، شور و سرمستی می آفریند. هدف رهروی همین است.

انسان کتاب آسمانی ناخوانده و ناگشوده است. ما همیشه به خواندن کتابهای مذهبی مشغولیم، اما هیچگاه کتاب آسمانی وجودمان را نمی خوانیم. هرچه در تورات، انجیل و قرآن و ... نوشته شده است، در وجود توهست، جوهره آن درون توست. طبیعت امور اینگونه است که وقتی تو حقیقت را بر زبان آوری تبدیل به دروغ می شود. کافیست تا حقیقت را بر زبان آوری تا دروغین شود. حقیقت تنها زمانی حقیقت می ماند که در سکوت کامل در درون تو به سر برد. تنها در درون وجود خود توست که صدای آرام و آهسته خدا را خواهی یافت. فقط باید یک شرط را به جا آوری: باید خاموش و بی صدا بمانی تا بتوانی آن صدا را بشنوی. تا بتوانی آنرا بخوانی.

کسی که به خودش اعتماد می کند، نسبت به زیبایی اش شناخت می یابد- به این شناخت می رسد که هر قدر بیشتر به خود اعتماد کنی، بیشتر شکوفا می شوی؛ بیشتر در حالتی از رهایی و فراغی بال قرار داری. هرقدر بیشتر در صلح و آسودگی خیال باشی، ساکن تر و خنک تر و ساکت تری

==

تلاش من بر آن است تا به تو کمک کنم خودت را آنگونه که هستی بپذیری و به جست و جوی روح عریانت برخیزی. روح تو را چنان پندارهای احمقانه زیر بار خود سنگین ساخته اند که تو باید بارهایت را بر زمین بگذاری. باید خودت را خالی کنی. فقط با خالی کردن خود از بار تمام مهملاتی که دیگران به روی دوشت گذاشته اند می توانی نخستین تماس را بیابی، نخستین تماس با وجودت را. این تماس بسیار رهایی بخش است. رهایی از زمان، رهایی از ذهن، رهایی از مرگ. ناگهان وارد بعد ابدیت می شوی. کمتر از آن ارزش ندارد.

======================================

ما بذر هستیم اما اگر بذر بمیریم ناکام خواهیم مرد. باید تبدیل به گل شویم و رایحه دلنوازمان را بپراکنیم. فقط در اینصورت کامروا می شویم. یک درخت آنگاه به کامروایی می رسد که شکوفا شود. آنگاه که بهار از راه می رسد و درخت، وجود خود را به رنگهای زیبا، بوهای دلنواز، نشاط و طراوت می شکوفاند. آنگاه که درخت در باد و خورشید به رقص در آید به کامروایی می رسد. فراز

تو بلند تر از هیمالیا و ژرفای تو ژرف تر از اقیانوس آرام است. و آنگاه که از فراز و ژرفای خود آگاه شوی، زندگی ات سراسر شکرگزاری می شود. هستی چیزهای زیادی به تو بخشیده است. هستی تمام آفرینشهای خود را در وجود تو نهاده و تو را بسیار ثروتمند ساخته است- ثروتی بی پایان... و ما همچنان بسان گدایان زندگی می کنیم. راه رهروی به تو نشان می دهد که تو نه یک گدا، بلکه یک پادشاهی.

===================================

آزادی یکی از با اهمیت ترین کیفیتهاست. در حقیقت، تمام دیگر چیزهای مهم از آزادی شکوفا می شوند. تو فقط زمانی می توانی عشق بورزی و حقیقت را جست و جو کنی که آزاد باشی. فقط زمانی می توانی شادمان باشی که آزاد باشی. از این رو آزادی باید ستون بنیادین رهروی باشد. ما نباید به یک کیش، به یک ملیت و به یک نژاد متعلق باشیم. اینها همگی چیزهای بی ارزش هستند. تو باید از همه این مهملات رها باشی. تو فقط باید یک انسان باشی. تو باید از تمام این غل و زنجیرها رها باشی. اینها زندانهایی هستند که روح تو را در بند می سازند. زندانها را خراب کن و این کار به خود تو بسته است. اگر تو با این چیزها همراه شوی، خود را با اسارت و بندگی همراه می کنی. پس دست از همراهی بردار. هیچکس تو را در غل و زنجیر نمی کند، بلکه از ناآگاهی خود توست. پس آگاه باش که چگونه خود را با اسارت و بردگی همراه کنی. همین آگاهی برای رهایی از اسارت و بردگی کافیست. آزادی طبیعت توست. چیزی نیست که به آن دست یابی. آنگاه که تمام زندانها ناپدید شوند، تو آزاد می شوی و آزادی از وجودت فوران می کند. زندگی ات شروع به بهره مند شدن از زیبایی عظیم آزادی می کند. آنگاه همه چیز ممکن می شود- عشق، حقیقت، خدا.

===

عبادت با آنچه امروز در سراسر دنیا به نام عبادت انجام می شود هیچ ارتباطی ندارد. عبادت واقعی انجام آداب و رسوم نیست. عبادت واقعی با آنچه در معابد و مساجد انجام می شود هیچ ارتباطی ندارد. عبادت واقعی هیچ ارتباطی با بر زبان راندن کلمات ندارد. عبادت کلامی نیست، بلکه شکرگزاری در سکوت است. زانو زدن در سکوت است دربرابر هستی. پس هرگاه در هر کجا

احساس کردی دوست داری در برابر زمین، در برابر درختان و آسمان زانو بزنی، زانو بزن. این چنین زانو زدن به تو کمک حواهد کرد آرام آرام نیست شوی. عبادت یکی از بزرگترین روشهای نیست کردن " خود " است و آنگاه که " خود " برود، خدا می ماند. " خود " است که خدا را پشت ابرهای تیره پنهان ساخته. آنگاه که ابرهای تیره کنار بروند، خورشید با تمام شکوه، زیبایی،عظمت و جلالش شروع به درخشیدن خواهد کرد.

==

با رودخانه روان شو! با رودخانه برو. خودت را رها کن و به دست رودخانه بسپار. رودخانه در حال حرکت بسوی دریاست و تو را نیز با خود به دریا می برد. حتی لازم نیست شنا کنی. دریا مظهر هستی است و تا زمانیکه دریا را نیابی به دلیل محدودیتها و حد و مرزها نمی توانی کامروا شوی. تمام حد و مرزها، اسارت آفرین هستند. همین که رودخانه به دریا بپیوندد بی کران می شود. ابدی می شود. این هدف رهروی است: رساندن تو به بی نهایت، به جاودان، به پهناور،

به نامتناهی، به توصیف ناپذیر.

===============================

عشق ژرف ترین پدیده ای است که می تواند در وجود فرد راه یابد. عشق بر درونی ترین هسته رخنه می کند و روشنی می بخشد. تو را از نور سرشار می کند. تو از خود نور می پراکنی. حتی در عشق معمولی نیز چنین اتفاقی می افتد و همه این را می دانیم. اگر به شخصی که عاشق شده بنگریم او را از قبل متفاوت می بینیم. چهره اش تابناک است و درخشش ویژه ای در او به چشم می خورد. حتی در عشق معمولی نیز فرد نورانی می شود. ولی در مورد عشق میان تو و کل هستی چه می توان گفت؟ در این عشق تو همه نور می شوی. بدنت دیگر یک جسم نیست، انرژی ناب است. تبدیل به شعله آتش می شوی. شعله ای که تمام آرزوها، تمام میل و هوسهایت را می سوزاند. تو را بخشی از آتش خدا می گرداند. نور عشق شو! در عشقی سوزان با زندگی به سر بر. عشقی سوزان بکار می آید، عشق نیم گرم کارگشا نیست. باید که مشعل زندگی را از هر دو طرف آن مشتعل سازی. آنگاه حتی لحظه ای کوتاه، طولانی تر از ابدیت خواهد بود.

==

آنچه در دنیا می بینی نه واقعیت، که ظاهری بیش نیست. عمیقا در پشت این ظاهر – این نقاب – واقعیت قرار دارد. برای شناخت واقعیت باید از ظواهر رها باشی

حقیقت هدیه ای حاضر و آماده نیست. حقیقت چیزی است که با آگاهی بیشتر و بیشتر باید آنرا کشف کنی. و ناگزیری آنرا در بطن وجودت و نه هیچ کجای دیگر کشف کنی.

انسان می تواند به دو گونه زندگی کند. می تواند نوعی از زندگی را در پیش بگیرد که از تمام جهات بسته است، یعنی زندگی محصور و محفوظ. این که چرا میلیونها نفر از مردم این نوع زندگی را بر می گزینند دلایلی دارد. این نوع زندگی امن و امان و راحت و آسوده است. اما این گروه از مردم چیزهای بسیار باارزشی را به بهای آن از دست می دهند. ماجراجویی زندگی را از دست می دهند. نور را از دست می دهند. آنان در حقیقت همه چیز را از دست می دهند و تنها چیزی که به دست می آورند مرگی راحت است. زندگی آنان زندگی گورستانی است. در گورستان خطری وجود ندارد. مردگان دوباره نمی میرند. گورستان امن ترین مکانهاست اما با وجود امن بودن، تو زندگی را از دست داده ای. به خدایی رسیدن تنها زمانی ممکن می شود که تو نوع دوم زندگی را برگزینی. نوع اول، زندگی بسته است و آن گزینش میلیونها نفر است. به همین دلیل است که این گروه در گورستانها راه می روند- زندگانی هستند که از زنده بودن فقط حس حیوانی آنرا دارند. فقط ادامه حیات می دهند، روح ندارند. اگر تو راه زندگی را پر خطر در پیش بگیری، آنگاه برای نخستین بار به راستی زندگی می کنی. و در خطر زیستن، همان الهی زیستن است. محمد در خطر زیست. مسیح در خطر زیست. بودا در خطر زیست. سقراط در خطر زیست. منصور حلاج در خطر زیست. اما آنان کسانی بودند که به مرتفع ترین قله فرد بودن رسیدند. آنان قله اورست خودآگاهی را فتح کردند.

==

خداهیچ شکل، هیچ نام و هیچ تعریفی ندارد. خدا شکل ناپذیر، توصیف ناپذیر و توضیح ناپذیر است. از این رو هرچه در مورد خدا به تو گفته شده کاملا دروغین است. همان لحظه که این حرفها بر زبان رانده شوند، دروغین می شوند. تو تنها زمانی می توانی در مورد خدا صادق باشی که ساکت

باشی. تا یک کلمه بر زبان آوری از راه حقیقت خارج می شوی. در مورد خدا هیچ کلمه ای نمی توان گفت اما می توان او را تجربه کرد. هیچ سند و مدرک، هیچ یقین منطقی از خدا وجود ندارد، اما چیزی وجودی و هستی گرایانه از او هست. رهروی، شیوه جدیدی ازنگریستن به هستی است. رهروی یعنی نگریستن بر هستی بدانگونه که آرام آرام خدا از همه جا ظهور کند. اگرچه خدا هیچ شکلی ندارد، خود را در تمام اشکال می نمایاند. تو او را در تمام شکلها احساس خواهی کرد. به یک معنا، یک موج دریا، دریاست. به معنایی دیگر هر موجی از دریا، دریاست. به یک معنا، هیچ شکلی خدا نیست. به معنایی دیگر هر شکی خداست. ذهن نمی تواند از آن سر در بیاورد، زیرا ذهن تنها می تواند از اشکال درکی حاصل کند. برای شناخت بی شکل باید از ذهن فراتر روی. باید هر روز دست کم برای چند لحظه ذهنت را کنار بگذاری تا بتوانی خدا را در بر بگیری. این چند لحظه، لحظاتی واقعی هستند. تنها لحظاتی هستند که تو به راستی زندگی کرده ای. تمام دیگر لحظات هرز می روند و اندوخته نمی شوند.

فقط لحظاتی که در آنها با خدا به سر برده ای و در حضور خدا بوده ای اندوخته می شوند.

==

عشق، مراقبه و حقیقت همگی به قدرت زیادی احتیاج دارند. تو باید منسجم و یکپارچه باشی. انسانهای معمولی تکه تکه هستند. هزاران تکه در آنان است و یکپارچگی ندارند. ضعیف بودن همان تکه تکه بودن است و یکپارچه بودن همان قدرتمند بودن. و هرگاه تو یکپارچه شوی، به معنای واقعی به یک فرد تبدیل می شوی. فرد یعنی تقسیم ناپذیر، تجربه ناپذیر. فرد شدن قدرت می آورد و قدرت زیربنای خداوند است. مراقبه ابزاری است برای به هم دوختن تکه های تو، حل کردن آنها در هم، ایجاد نوعی وحدت در تو و ایجاد مرکزی در وجودت. آنگاه که این مرکز شروع به رشد کند برای رفتن به سوی ناشناخته شهامت کافی می یابی. دل به دریا می زنی. و خدا همواره از تو می خواهد که دل به دریا بزنی- فقط آنگاه می توانی شادمان، عاشق، حقیقی و الهی شوی.

===

تو درمحیط پیرامون زندگی می کنی، چگونه می توانی از پیرامون به مرکز پرش کنی ؟ این یک هنر است تا یک علم. زیرا علم حسابگر است و هنر، هنری تر و شاعرانه تر. علم هیچ استثنایی ندارد و از قوانین کلی پیروی می کند. اما در هنر استثناهایی وجود دارد. در حقیقت، هرکس به شیوه ای متفاوت از دیگران به مرکز وجود خود می رسد، زیرا هرکس در درون خود چیزی یکتا دارد. این جنبه الهی و زیبایی عظیم هستی است که هر فردی یکتا و بی همتاست. مراقبه پلی است میان محیط پیرامون و کانون. پلی میان بیرون و درون. میان ذهن و بی ذهنی. میان ماده و آگاهی.

یگانگی ات را به یاد داشته باش! به خودت عشق بورز و احترام بگذار. ندای درونت را محترم بشمار. به آن گوش بده و از آن پیروی کن. بهتر است با پیروی از ندای درونت به جهنم بروی تا با پیروی از کسی دیگر به بهشت بروی، زیرا آن بهشت حتی ناخنکی از بهشت نخواهد بود. پیروی تو از او کورکورانه خواهد بود. به خود احترام بگذار و به دیگران نیز. به خودت عشق بورز و به دیگران نیز. تنها این تغییر کوچک در نگرش تو می تواند تحولی بنیادین ایجاد کند.

می تواند وجودت را از این رو به آن رو کند.

==

باید که ستون اصلی معبدی که بنا می نهی، آسودگی باشد و ذهن تهی از افکار... وقتی ذهن در خلا باشد، بنای معبد پایان یافته است. و در درون چنین معبدی سکوت تنها ایزد پرستیدنی است

==

بهترین برخورد با کار، آن است که در کار غرق نشویم. پنج شش ساعت کار کنید و آنگاه همه چیز را درباره کار از یاد ببرید. حداقل دو ساعت را به رشد درون اختصاص دهید و چند ساعت را به رابطه ها، عشق ورزیدن، فرزندان، دوستان و اجتماعتان. شغل شما فقط یک قسمت از زندگی تان است و نباید تمام ابعاد زندگی تان را بپوشاند. یک پزشک معمولا پزشکی بیست و چهار ساعته می شود. او به شغلش فکر می کند و درباره آن حرف می زند. حتی وقتی غذا می خورد، هنوز یک پزشک است و این دیوانگی است. مردم برای اجتناب از دیوانگی می گریزند. سپس به جویندگانی

بیست و چهار ساعته تبدیل می شوند. بارها مرتکب همان اشتباه می شوید و می خواهید در بیست و چهار ساعت روز، یک چیز باشید. تمام تلاش من بر آن است که به شما کمک کنم در دنیا باشید و در عین حال، یک سالک بمانید. البته این کار، دشوار است؛ زیرا موقعیتها و چالشهای زیادی در میان خواهد بود. پزشک بودن یا جوینده بودن آسان است، اما در یک لحظه هر دو، هم پزشک و هم جوینده بودن دشواراست؛ زیرا موقعیتهای متضادی را ایجاد می کند. البته فرد در همین موقعیتهای متضاد رشد می کند. در پریشانی و در ضربه تضادهاست که تمامیت رشد می کند. پیشنهاد می کنم پنج شش ساعت کار کنید و آنگاه به موارد دیگر بپردازید؛ خواب، موسیقی، شعر، مراقبه، عشق یا حتی مسخرگی. مسخرگی هم لازم است. اگر کسی بسیار عاقل باشد و نتواند مسخرگی کند، سنگین و جدی می شود. او به این شکل، زندگی را می بازد.

==

انسان در ظاهر مثل قطره ای آب کوچک و محدود بنظر می رسد. اما او تمام دریاها و تمام آسمانها را در بردارد. اگر از بیرون به انسان بنگری او را بسیار خرد و کوچک می یابی. او را گرد و غباری بیش نمی بینی. اما اگر از درون به انسان بنگری، از مرکز وجود او، او را کل عالم می یابی. تفاوت بین علم و دین در همین موضوع است. علم از بیرون به انسان می نگرد و هیچ چیز روحانی و معنوی در او نمی یابد. فقط فیزیولوژی، شیمی، زیست شناسی- نوع دیگری از حیوان- می بیند. از اینرو دانشمندان همواره می کوشند تا از راه مطالعه حیوانات از انسان درکی حاصل کنند. علم انسان را تا حد یک موش صحرایی تنزل داده است. امروزه تنها با مطالعه موشهای صحرایی یا سگها می توان انسان را شناخت. انسان را باید با شناخت بودا، مسیح، محمد و ... شناخت. همیشه این را به خاطر داشته باش: تو نمی توانی با شناخت پست تر برتر را بشناسی. زیرا برتر، پست تر را در خود دارد اما پست تر، برتر را در خود ندارد. برای شناخت انسان باید به دنیای درون او گام گذاشت.

و در آن موقع هست که می فهمی انسان چیزی جز خدا نیست.

==

لازم نیست به مسجد و کلیسا و معبد بروید. هرجا که هستید، مسرور باشید. معبد همانجاست. معبد، محصول ظریف انرژی خود شماست. وقتی مسرور هستید، معبدی پیرامون خود ایجاد می کنید. در معابد، مردم فقط آدابی مصنوعی به جا می آورند. در معابد ما گلهایی را تقدیم می کنیم که به خودمان تعلق ندارند، بلکه آنها را از درختها و گیاهان قرض می گیریم. در واقع، درختان این گلها را خود به خدا تقدیم کرده اند. گلها در آن موقع زنده بودند. شما آنها را کشتید. چیزی زیبا را از بین برده اید و اکنون آن گلهای مرده را به خدا تقدیم می کنید. معبد واقعی، توسط سرور ایجاد می شود و همه آداب دیگر، به خودی خود اتفاق می افتند. اگر مسرور باشید، گلهایی را به خدا تقدیم می کنید که از آگاهی شما روییده اند. آنگاه در آنجا نور خواهد بود و این نور درون شماست. آنجا معطر خواهد شد، اما عطر به وجود خود شما تعلق دارد و عبادت حقیقی، این است.

==

نوری در درون تو می درخشد. این نور همواره در درون تو بوده اما تو به آن نمی نگریستی. به آن پشت کرده بودی. از این رو در تاریکی به سر می بردی. تاریکی را خود ما آفریده ایم. اگر به درون بنگریم، همه چیز را نورانی خواهیم یافت. اگر به بیرون بنگریم همه چیز را تاریک خواهیم دید. تاریکی از آن جهت است که ما بر بیرون متمرکز شده ایم و دنیای درونمان را کاملا به دست فراموشی سپرده ایم. هستی نور است و از نور ساخته شده. به همین دلیل است که تمام کتابهای مذهبی می گویند خدا نور است. امروز، دانش مدرن نیز بر این باور است که جهان از الکتریسته و از الکترون ساخته شده. الکتریسته و الکترون اصطلاحاتی علمی هستند. نور اصطلاحی است شاعرانه تر. پس از همین لحظه تصمیم بگیر که تمام تلاشت را برای نگریستن به درون به خرج دهی.

===

ما به بال احتیاج داریم – بالهای عشق، نه بالهای منطق. منطق ترا به سمت پایین می کشد. منطق تابع قانون جاذبه است. عشق ترا به سوی ستاره ها می برد. به عارف درونت میدان بده، و خواهی دید همه چیزهاییکه ارزش یافتن دارند، یافته ای

===

از تمام آن چیزهایی که فکرشان را می کنی و میل و آرزویشان را در سر داری و از تمام آن چیزهایی که تصورشان می کنی و خوابشان را می بینی آگاه و آگاه تر شو. به یاد داشته باش که تو باید از هر چیز آگاه باشی. وقتی که راه می روی از آن آگاه باش. وقتی که غذا می خوری از آن آگاه باش. وقتی که فکر می کنی، ببین که در ذهنت چه افکاری می آیند و می روند. روزی که این مهارت را بیاموزی حیران خواهی شد. حتی موقعی که در خوابی، آگاه خواهی بود. رویاهایت را تماشا خواهی کرد. خواهی دانست که چه رویاهایی در حال گذر هستند و خواهی دانست که آنها رویا هستند. روزی که بتوانی رویاهایت را تماشا کنی، روز بزرگی است . از آن لحظه به بعد تو موجودی جدید می شوی. وارد دنیای واقعیت می شوی. با تماشا کردن رویاها، افکار و آرزوها، به تدریج یک تماشاگر محض می شوی. هویت تو را آنچه که تماشا می کنی تعیین نمی کند. تو شاهد می شوی و این شاهد بودن، همان واقعیت نهایی است.

==

زندگی ماجرایی است الهی. زندگی ماجرای زندگی من نیست، ماجرای زندگی خداست. ما فقط صفحات، بندها و نقطه های ماجرای زندگی هستیم. هستی یک همنوازی (ارکستر) بزرگ است و ما نت ها و آلات موسیقی کوچک آن هستیم. ما می توانیم هماهنگ با کل بنوازیم- که شادی آفرین است یا می توانیم ساز مخالف کل را بنوازیم- که بدبختی آفرین است. به همین سادگی! پس هرگاه احساس بدبختی کردی به یادآور که تو آگاهانه یا نا آگاه، کاری مخالف کل انجام می دهی. آن عمل را اصلاح کن. هیچکس غیر از تو مسوول نیست. مسوولیت کامل را به عهده گیر. هرگاه احساس شادمانی کردی، از آن لحظه درسهایی بیاموز. احتمالا تو با کل هماهنگ بوده ای که احساس شادمانی به تو دست داده است. پس به یاد بسپار که چنین چیزی چگونه اتفاق افتاد و این نوع ارتباط را بارها و بارها تکرار کن تا بیشتر اتفاق افتد و ژرف تر شود. شادمانی و غم معلمانی بزرگ اند. اگر ما بتوانیم بر این دو معلم بنگریم و از آنها درسهایی بیاموزیم،

دیگر به هیچ کتاب آسمانی نیازی نخواهیم داشت.

====================================

خدا فقط یک زبان را می فهمد، زبان عشق را. اگر تو به هستی او عشق بورزی، هرچه را که لازم است به او بگویی می گویی و آنگاه دیگر لازم نیست در سر زمانی معین، با انجام فرایضی مشخص خدا را عبادت کنی. دینداری، فقط انجام فرایض نیست و هرگاه به رسم و آیین تبدیل شود می میرد. دینداری عشق است. زنده، پرتپش، پرضربان. پس به هستی عشق بورز. خدای آشکار و پنهان از عشق تو آگاه خواهد بود، زیرا که پنهان درست در پشت آشکار قرار دارد. هرچه که برای آشکار انجام دهی به پنهان می رسد. می بینی که مردم به اصطلاح دیندار چه می کنند؟ خدا را عبادت می کنند ولی همچنان پیروان یک دین، پیروان ادیان دیگر را می کشند و پیروان ادیان دیگر، پیروان ادیان دیگر را. آنان خدا را عبادت می کنند و همچنان افراد زنده را می کشند. همچنان آنچه را که خدا آفریده است می کشند و از بین می برند و در عین حال می گویند خدا آفریننده است! اینگونه بنظر می رسد که آنان فقط واژه هایی را تکرار می کنند که معنایش را نمی دانند. اگر خدا آفریننده است پس نابود کردن عملی است بر خلاف آفرییندگی او. بنابراین،تنها راه مشارکت با خدا آفرییننده بودن است. تا آنجا که می توانی بیافرین. آفریننده باش. با عشق خود چیزی را به هستی ببخش. زندگی را از آنچه یافته ای کمی بهتر ساز. آنگاه که دنیا را ترک می کنی، آنرا کمی بهتر از آنچه یافته ای ترک کن تا درست و شایسته زندگی کرده باشی. آنگاه،

پاداشی بزرگ در انتظارت خواهد بود.

======================================

با صعود به اوج، به خدا می رسی، زیرا خدا تنها اوج و فراز راستین است. تمام چیزهای دیگر فرودند. هرگاه تلاش کنی به خدا برسی، عروج می کنی و معجزه اینجاست که وقتی تو بسوی خدا عروج کنی، خدا نیز بسوی تو نزول می کند. ملاقات در جایی میان راه رخ می دهد- این مسیر یک طرفه نیست. فقط جستجو گر نیست که بسوی خدا حرکت می کند، بلکه به محض اینکه جستجوگر حرکت خود را آغاز می کند، خدا نیز حرکتش را آغاز می کند. امری است که بطور همزمان رخ می دهد. در واقع یک فرایند است که دارای دو قطب است: جستجوگر و جست و جو شونده. پدیده ای واحد است. اما تا وقتی که تو عروج بسوی خدا را آغاز نکنی، خدا نمی تواند بسوی تو نزول کند.

مردم بگونه ای زندگی خود را می گذرانند که گویی این جهان خاکی همه چیز است. گویی هیچ چیز برتری امکان پذیر نیست، در حالیکه امکاناتی عظیم وجود دارد. انسان با نیرویی نهان و عظیم بدنیا می آید. نهایت اوج هر انسانی به خدا رسیدن است. تنها انسان نیست که به جست و جوی خدا می پردازد. اگر این جریان یک طرفه می بود نمی توانست زیبا باشد. از جانب یک طرف با سردی روبرو می شد. اما چنین نیست. این رابطه دو طرفه و یک عشق بازی پرشور است.

بدن با تنفس زنده است و اگر تنفس متوقف شود بدن می میرد. روح با عشق زنده است اما بیشتر مردم روح ندارند، زیرا هیچگاه عشق نمی ورزند. فقط خیال می کنند که روح دارند، ولی ندارند. البته آنان در نهان دارای روح هستند. اگر شروع به عشق ورزیدن کنند، این نیروی نهان آشکار خواهد شد. عشق، روح نهان تو را آشکار می سازد. و عشق بزرگترین معجزه، بزرگترین جادو و بزرگترین راز زندگی است. هیچ چیز برتری از عشق وجود ندارد. واژه عشق مفهوم عادی ندارد. منظور همان رابطه عاشقانه با کل است. دوست داشتن همه چیز، حتی چیزهایی که معمولا بی جان پنداشته می شوند. بودا با یک صندلی چنان رفتار می کند که گویی جان دارد. مساله این نیست که آیا جان دارد یا بی جان. مساله این است که بودا نمی تواند بدون عشق باشد،

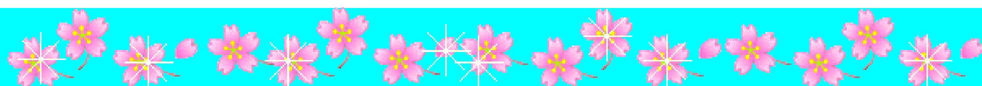
بنابراین هرکاری را انجام می دهد در ان عشق هست.

==

شهامت داشتن و شادمان بودن دو کیفیتی هستند که زمینه را برای نزول خداوند در تو فراهم می کنند. تو باید شهامت پیشه کنی، زیرا خدا ناشناخته است. آنگاه که تو خدای واقعی را بشناسی، او را از هرچه که درباره اش شنیده ای متفاوت خواهی یافت. حیران خواهی شد. هرچه که درباره خدا شنیده بودی خیالاتی بیش نبوده اند. هیچ شیوه ای برای توصیف خدا وجود ندارد. خدا تعریف ناکردنی و توصیف ناپذیر است. خدا بسیار ناشناخته است. حتی کسانی که او را تجربه کرده ند نمی توانند تجربه اشان را برای دیگران بازگو کنند. با معرفت او کر و لال می شوند. عارف کسی است که با معرفت خدا کر و لال می شود. کسی است که وقتی با حقیقت خدا رو در رو می شود تنها می گوید خدا راز آلود است، خدا یک راز است- که در واقع چیزی در مورد او نمی گوید.



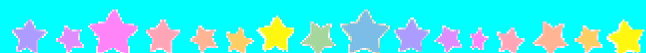
شادمانی فقط از آن کسانی است که شجاع، پر دل و جرات و دلیرند، زیرا شادمانی تنها زمانی رخ می دهد که تو از شناخته فراتر روی و بسوی ناشناخته گام برداری. هرگاه خود را به شناخته محدود کنی، زندگی ات روزمره و یکنواخت می شود. فقط روی یک خط و یک مدار حرکت می کنی و اندک اندک تمام حساسیتهای تو، تمام گیرنده های تو کند می شوند. بدینگونه مردم سخت و انعطاف پذیر می شوند. کور می شوند. کر می شوند. کند ذهن می شوند، زیرا هیچ چیزی برای دیدن و شنیدن، هیچ چیزی برای چشیدن و هیچ چیزی برای احساس کردن ندارند. همه چیز را قبلا تجربه کرده اند. همه چیز تکراری است. چنین زندگی چگونه می تواند قرین شادمانی باشد؟ چنین زندگی ای طعمی یکنوخت دارد- طعم بدبختی. طعم ناراحتی، ناراحتی عمیق. اما اگر تو شهامت این را دشته باشی که همواره از شناخته به ناشناخته، از آشنا به ناآشنا گام برداری... این کار پرخطر است، زیرا آشنا امن و امان است. اما چه کسی می داند که اگر تو قدم در ناشناخته، در جای نامعلوم بگذاری چه بر سرت خواهد آمد؟ تو قایق کوچکت را بر می داری و به دل دریای ناآشنا می زنی. کسی می داند که آیا دوباره به ساحل قدیمی و آشنا قدم خواهی گذاشت یا خیر؟ چه کسی می تواند این را تضمین کند؟ هیچ تضمینی وجود ندارد. اما تا زمانیکه خود را برای زندگی در چنین وضعیت خطرناکی آماده نکنی شادمان نخواهی شد. پس دل به دریا بزن- زیرا زندگی هیچ راهی را غیر از این نمی شناسد. باید در خطر زیست. برای یک رهرو، شهامت بزرگترین پرهیزگاری است و آنگاه شادمانی رخ می نماید. اگر خود را برای زندگی در خطر آماده کنی، گلهای فراوان شادمانی شکوفا خواهند شد.



عشق بیشتر همچون رایحه است تا یک گل. گل دارای شکل است و هر شکلی محدودیت آفرین است. اما عشق نامحدود است. بنابراین عشق نمی تواند هیچ شکلی به خود بگیرد. ما از روی ناآگاهی می کوشیم به عشق، شکل، رنگ و ویژگی معین و محدود ببخشیم. می کوشیم چارچوبهایی تعیین کنیم، دیوارهایی بکشیم. و هرقدر در این کار موفق تر شویم، عشق ناپدید تر خواهد شد. خواهد مرد. عشق باید پرنده ای باشد که بالهایش را در آسمان گشوده است- تو نمی توانی پرنده را

در قفس کنی. حتی اگر قفسی طلایی بسازی او را خواهی کشت. پرنده در قفس و پرنده در آسمان یکی نیستند. آنها شبیه هم بنظر می آیند اما پرنده ای که در آسمان بالش را گشوده و در مسیر باد و در میان ابرها پرواز می کند آزاد است و به سبب این آزادی، شادمان. پرنده در قفس فقط شکلش با آن پرنده یکی است اما او هیچ آسمان، هیچ آزادی و هیچ شادمانی ندارد. عشق پرنده است و عاشق آزادی. نیازمند همه آسمان است تا ببالد. پس به یاد داشته باش که هرگز عشقی را در قفس نکن. هرگز آن را اسیر نکن. هرگز به آن محدودیت، شکل و شمایل، نام و نشان و عنوان نبخش- هرگز. بگذار عشق یک رایحه باقی بماند، نادیدنی.

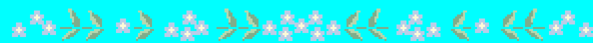
آنگاه عشق می تواند تو را روی بالهایش تا بی نهایت ببرد.



انسان آنگونه که در ظاهر بنظر می رسد کوچک نیست. او همه آسمان و دریا را درون خود دارد. بلی، انسان در ظاهر چون قطره ای کوچک است اما ظاهر انسان فریبنده است. و علم همچنان فقط به ظاهر می پردازد، به آن قطره کوچک. کسانی که به ژرفای خودآگاهی انسان رخنه کرده اند، هرقدر عمیق تر رفته اند از پهناوری او حیران شده اند. آنگاه که به هسته وجود انسان برسی، او را کل جهان می یابی و این همان معرفت خداست. هرچه ژرف تر به درون برو. همه چیز در درون نهان است تو فقط باید آشکار کنی.



پیام من عشق است. پیامی ساده که هیچ پیچیدگی ندارد. هیچ آیین و تشریفات، اصول اعتقادی و هیچ نظریه فلسفی ندارد. مساله این نیست که عاشق چه کسی باشی یا اینکه عشقت را نثار چه کسی کنی. مساله این است که تو بیست و چهار ساعت شبانه روز عاشق باشی، درست همانگونه که نفس می کشی. عشق نیز چون نفس کشیدن به موضوع و مخاطب نیازی ندارد. تو گاهی در کنار دوستی نفس می کشی، گاهی زیر سایه یک درخت و گاهی درون یک استخر. عشق ورزیدنت نیز باید اینگونه باشد. عشق باید درونی ترین هسته نفس کشیدن باشد. باید چون نفس کشیدن طبیعی باشد. در حقیقت، عشق همان ارتباطی را با روح دارد که نفس کشیدن با بدن.



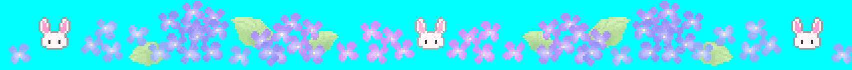
در هر کاری که انجام می دهی بی همتایی خویش را به نمایش بگذار. فردیت خویش را عرضه کن. بگذار هستی به تو افتخار کند. آنگاه زندگی، همچون وبالی بر گردن احساس نخواهد شد؛ زندگی به عطری دل انگیز بدل خواهد شد.



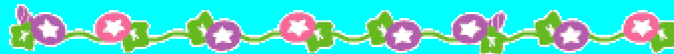
هرگاه فرصتی یافتی دنیای بیرون را کاملا به فراموشی بسپار. این دنیا سطحی است. در ژرفای درونت فرو برو تا نور را بیابی، نوری که زندگی توست، نوری که ماده سازنده وجود توست و همه جهان نیز از آن ساخته شده. این نور در زمانهای قدیم خدا نامیده می شد. اکنون این واژه کمی دردسر ساز شده است. برخی این واژه را دوست ندارند. کمی از مد افتاده به نظر می رسد. تا زمانیکه درنیابی موجوی جاودان هستی و هیچ چیز نمی تواند تو را از بین ببرد، در سطح و محیط پیرامون باقی خواهی ماند.



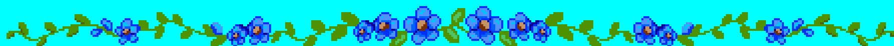
به خدا نه از راه عقل و منطق، بلکه از راه عشق باید روی آورد. روی آوردن به خدا از راه عقل و منطق، همانا از دست دان اوست. عقل و منطق بازدارنده است. دست و پا گیر است. خدا را نمی توان با تور عقل و منطق صید کرد. چنین توری برای خدایی چنان لطیف، زمخت است. خدا همچون ماهی نیست، بلکه همچون آبی سیال است. تو می توانی ماهی را در تور اندازی اما آب را نمی توانی. آب از تور تو رد خواهد شد. یگانه راه شناخت خدا، راه عشق است. به یاد داشته باش که می گویم یگانه راه- زیرا تنها عشق است که قلب تو را به روی هستی می گشاید. به روی ابهت و عظمت آن. این ابهت و عظمت همان خداست. شکوه هستی، خداست. بزمی همیشگی برپاست. رقص شادی، بی آغازی، بی پایانی. اما قلب ما همچنان بسته است و ما فکر خدارا در سر داریم. سر، جایگاه مناسبی برای خدا نیست. در جایی که پای خدا در میان است بی سر باش!



لحظه ای عشق صمیمانه و ژرف چنان به اعماق وجودت رخنه می کند که زمان قادر به زدودن آن نیست. عشق آنقدر به پیشروی ادامه می دهد تا خودش را در درونت متولد سازد. این است که می گویم لحظه عشق لحظه جاودانگی است



انسان بخش زیادی از زندگی اش را در جنگ می گذراند. در بیرون با دیگران می جنگد و در درون با خودش. انگار که او فقط یک راه برای زندگی می شناسد و آن جنگیدن است. بنام سیاست با دیگران می جنگد و بنام دین با خود. بهمین دلیل است که ما بدبختی آفریده ایم. با جنگ نمی توان به صلح رسید. باید بیاموزیم این عادت کهنه همیشه در جنگ بودن را ترک کنیم. رویکرد من عدم مقاومت است. نجنگیدن است لزومی به جنگیدن نیست، زیرا این هستی از آن ماست. ما جزیی از آن هستیم. هستی دشمن ما نیست. در جبهه مخالف ما قرار ندارد. قصد ندارد ما را ببلعد. هستی به ما زندگی بخشیده است. ما را تغذیه می کند. با ما دوستی صمیمی است و رفتاری مادرانه دارد. بدن تو دوست توست و همچنین ذهنت. فقط باید بیاموزی آنها را چگون بکار گیری. این را چراغ راه زندگی خود قرار بده: با هستی دوست باش. در بیرون، در درون، با همه دوست باش، با خودت نیز- که سخت ترین کار است... انسانها به خود عشق نمی ورزند. عشق ورزیدن به خود آخرین کاری است که انسانها انجام می دهند. دوست داشتن دشمن، آسان است اما دوست داشتن خود مشکل. و صلح و آرامش دروازه ای است که ما از راه آن پیام خدا را دریافت می کنیم.



تا زمانیکه خانه واقعی خود را پیدا نکرده ایم، باید به جست و جو ادامه دهیم و شگفت انگیز اینکه خانه واقعی دور نیست. ما خانه های زیادی می سازیم، اما هرگز به خانه واقعی خود نگاه نمی کنیم. خانه های که ما می سازیم واقعی نیستند، بلکه قصرهای شنی یا خانه های مقوایی اند، آنها فقط اسباب بازی هستند. آنها خانه های واقعی نیستند؛ چون مرگ، همه آنها را نابود می کند. خانه واقعی

جاودانه است. فقط خدا جاودانه است و هر چیز دیگر موقت و گذراست. بدن گذراست. ذهن موقت است. پول، قدرت و شهرت همگی گذرا هستند. در این خانه ها نمانید. از آنها استفاده کنید، اما به یاد داشته باشید که همه آنها کاروان سرا هستند و فقط برای اقامت یک شبه مناسبند. صبح روز بعد باید آنها را ترک کنید. ما پیوسته خانه واقعی خود را گم می کنیم؛ خانه بسیار نزدیک است. خانه حتی نزدیک نیست؛ بلکه در درون ماست. در درون بدنبال آن بگردید. همه کسانیکه به درون رفته اند، آنرا یافته اند.



ما در اینجا بیگانه ای بیش نیستیم. اینجا خانه ما نیست. خانه ما در جایی دیگری است. ما در سرزمینی بیگانه به سر می بریم. بیرون وجود خویش ماندن همان بی خانمان ماندن است و درون وجود خویش گام نهادن همان بازگشت به خانه. اکنون زمان آن است که همه تلاشها صرف گام نهادن در درون شود. هیچ تیری را نباید در ترکش باقی گذاشت. باید هر خطری را به جان خرید، زیرا هیچ چیزی قیمتی تر از گام نهادن در درون نیست. باید از همه چیز دست کشید. باید همه چیز را فدای آن کرد، زیرا تمام دیگر چیزها در برابر آن بی ارزش هستند.

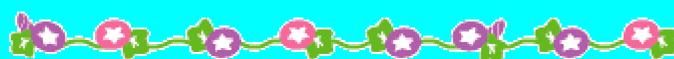


تمام دیوارها را خراب کن و بی کران شو. فقط به بی کرانگی، به جاودانگی بیندیش. کمتر از آن هرگز کسی را راضی نکرده و نخواهد کرد. دیوارهای بدن باید فرو ریزد. ما بیش از حد خود را در دیوارهای بدن محصور کرده ایم. گمان می کنیم بدن هستیم، در حالیکه نیستیم. این نخستین پندار نادرستی است که باید دور انداخته شود. دیگر پندارهای نادرست از این پندار، سر برون می آورند. اگر بدن ما هویت ما باشد، از کهنسالی، بیماری و مرگ خواهیم هراسید. این ترسها ریشه در هویت گرفتن از بدن دارند. خودت را آگاهی ناب در نظر گیر. تو بدن نیستی. تو آن کسی هستی که از بدن آگاهی. تو ذهن هم نیستی. نخست با بدن کار کن، زیرا کار با بدن زمخت آسانتر است. سپس به ذهن ظریف بپرداز. به ذهن به مثابه چیزی جدا از خود بنگر. آنگاه که آگاه شوی تو نه بدنی نه ذهن، احساس بزرگ رهایی به تو دست خواهد داد. احساس از بند رستن. آنگاه هیچ مانعی در

برابرت وجود نخواهد داشت و نه هیچ دیواری. در همه طرف فضایی باز خواهد بود و بس. بعد از آن باید ظریف ترین دیوارها فرو ریزد، دیوار احساسات. این کار، ظریف ترین کارهاست. نخست بدن، سپس ذهن و پس از آن قلب. و رها شدن از زندان قلب، همان به روشنی رسیدن است. آنگاه که آگاه شوی تو نه بدنی، نه ذهن و نه قلب، بی درنگ درمی یابی که کیستی، هستی چیست و هدف از زندگی چیست. همه اسرار بر تو آشکار می شوند.

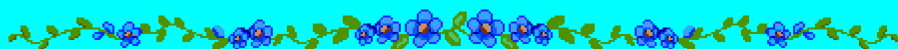


پیش از آنکه مرگ از راه برسد خانه حقیقی را باید یافت. و آنجا را می توان یافت، زیرا دور نیست. دقیقا در درون وجود خود توست. حتی مجبور نیستی یک گام کوچک برداری. برعکس باید در سکوت بنشینی و از تمام سفرهای ذهنی دست برداری. در آن لحظه که ذهن در گذشته و آینده سیر نمی کند و از سفر بازایستاده، بذر به گل تبدیل می شود. سپس احتمالهای بیشماری رقم می خورد: میوه، گل، آفتاب، باد، باران. آنگاه می توانی لذت ببری. می توانی با باد به رقص در آیی. می توانی در شادی ابرها شریک شوی و با ستارگان نجوا کنی.



تا آنجا که ممکن است ساکت باش. تا می توانی در سکوت بنشین، نه فقط در سکوت بدن، بلکه مهم آن است که ذهن ساکت شود و دست از پچ پچ کردن دایم بردارد. این کار شدنی است اما هرگز در این راه نکوشیده ایم. فقط باید چند گام کوچک برداری: در درونت بنشین و تماشا کن. بگذار ذهن، تمام ترفندهای قدیمی اش را بکار گیرد اما تو فقط تماشا کن. بدون هیچ قضاوتی، بدون گفتن خوب یا بد، بدون انتخاب کردن یا از خود راندن- کاملا خونسرد و بی تفاوت. پس بر علیه ذهن مباش. با آن ستیز مکن. در تله های ذهن گرفتار نشو. فقط کناره گیر بمان. بسیاری اوقات درگیر ذهن خواهی شد. در این مواقع به محض اطلاع، بی درنگ خودت را بیرون بکش. خودت را جمع و جور کن و دوباره شروع به تماشا کن. فکری برخواهد خاست- به آن فکر بنگر. آن فکر در برابرت رژه خواهد رفت- به آن بنگر تا اینکه بگذرد وبرود. بدون اینکه هیچ قضاوتی در مورد خوب یا بد بودن بکنی، بدون هیچ باید و نبایدی، بدون هیچ نگرش اخلاقی، بلکه با نگرش علمی، مشاهده محض و بی

طرفانه، آنرا تماشا کن. روزی ناگهان دیگر ذهنی وجود نخواهد داشت و آن روزچنان حکم فرما خواهد شد که نظیرش را هرگز ندیده ای. پس از آن سکوت دیگر تو را ترک نخواهد کرد. با تو خواهد ماند و به روح تو تبدیل خواهد شد. این حالت بسی رهایی بخش است.



عشق یک پیوند است. عاشق و معشوق هر دو تلاش می‌کنند خود باقی بمانند، در پیوند و در عین حال مستقل، چنین است که مبارزه آغاز می‌شود.

عشق آزمونی روحی است – ربطی به جنسیت ندارد و با کالبدها بیگانه‌است، عشق با درونی‌ترین کانون وجود سروکار دارد. اما تو هنوز حتی به معبد خود قدم نگذاشته‌ای. ابداً نمی‌دانی که کیستی، و با اینحال در پی آنی که چگونه عشق بورزی. نخست خود باش، خود را بشناس، و دل خوش دار که عشق را پاداش خواهی گرفت.



انسان یک بذراست اما فقط یک بذر. بذری با نیرویی نهان و عظیم که هیچ چیز آن آشکار نشده است. بذر ممکن است بمیرد، بدون آنکه تبدیل به درخت شود و یا به شکوفایی برسد. انسان بذری از نور است اما او بطور معمول از خود نور نمی پراکند. انسان نورآگین نیست، فقط به این دلیل ساده که پوسته بذر سخت و محکم است و هیچ پنجره و منفذی ندارد. انسان در پوسته وجود خود محصور است، از اینروست تاریکی در چهره مردم و در چشمان آنان. اما اگر بتوان این پوسته را شکافت- می توان- آن نور عظیم را منتشر کرد. انفجاری روی می دهد. انفجاری که شور و سرمستی به ارمغان می آورد. انفجاری که تو را جاودان می سازد. تو را از جاودانگی ات، از مقام خداوندی ات آگاه می سازد.

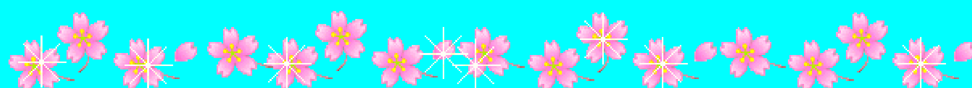


بهشت در جایی نیست. بهشت در مکانی جغرافیایی قرار ندارد. بهشت نه در بالای ابرها، بلکه در درون توست. بهشت همین الان در درون توست. تو از آن ساخته شده ای پس لزومی ندارد که در

جایی دیگر بدنبال آن بگردی. تنها چیزی که لازم داری آرام بودن و در خود بودن است. فرو رفتن تا ژرفای وجودت، چنان ژرف که کل جهان محو شود. گویی که در آن لحظه چیزی وجود ندارد و آگاهی تو تنها چیز موجود است. تمام هستی نیست شده، فقط و فقط حیات توست که جاری است. حیاتی که بسیار ناب است، زیرا از همه چیز بری است... هیچ چیز در آینه وجودت منعکس نمی شود. آگاهی ات صاف و زلال است، بدون هیچ سطحی ناهموار، بدون هیچ موجی. آن لحظه است که پی می بری بهشت چیست. ما هیچ چیزی را در جایی گم نکرده ایم. ما از بهشت بیرون رانده نشده ایم. بهشت از قبل در درون ما و در وجود ما بوده است. اما ما هیچگاه درونمان را نگشته ایم.

همچنان بیرون را جستجو می کنیم، از اینرو هرگز به گنج درونمان،

به پادشاهی خداوندی امان دست نمی یابیم.



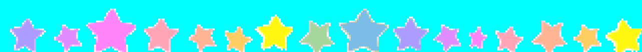
فقط هستی می تواند به ما امنیت ببخشد. پول، قدرت، جاه و مقام، خانواده، دوستان و حتی خود زندگی، هیچکدام امنیت بخش نیستند. همه جا را ناامنی فراگرفته است. فقط در یک جا امنیت وجود دارد و آنجا را نمی توان در هیچ جایی در بیرون یافت. آنجا تنها در هسته جود ما یافت می شود. آنجا جایی است که خدا در آن ساکن است. خانه خداست. خدا در دل وجود توست. و شناخت خدای درون، فراتر رفتن از همه امنیت هاست. آنگاه « همه چیز » امن و امان می شود. اضطراب و دلواپسی خودبخود ناپدید می شود و شادمانی به پا می خیزد. آن شادمانی،

ژرف ترین تمایل درونی وجود توست.



عاشق تر و ساکت تر شو. این کار بس مشکل است. به دیگران عشق بورز و زمانیکه تنهایی، سکوت پیشه کن. با نشستن در سکوت شروع کن. هر زمان که فرصتی یافتی با چشمانی بسته و بدون انجام دادن هیچ کاری فقط بنشین. این دو بسیار با اهمیت اند: نثار موهبت عشق به دیگران و نثار موهبت

سکوت به خودت. این کار نشاط فراوانی در تو ایجاد خواهد کرد و روزی خدا را به آستانه درب منزلت خواهد آورد.

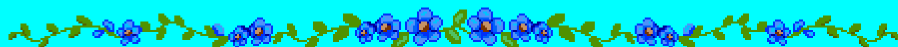


بدن متولد می شود و می میرد. ذهن متولد می شود و می میرد. اما تو، نه بدن هستی و نه ذهن. تو چیزی فراتر از این دو هستی! چیزی که هرگز از بین نمی رود و هرگز متولد نمی شود. تو از ازل در اینجا بوده ای و تا ابد خواهی بود! آن لحظه که چنین احساسی بیابی، زندگی ات از این رو به آن رو خواهد شد. همه آن چه تا آن لحظه با اهمیت می شمردی بی اهمیت می شود: پول، قدرت، جاه و مقام و همه چیز. و همه آن چه که قبلا با اهمیت نمی شمردی ناگهان بیشترین اهمیت را پیدا می کند: عشق، همدردی، نیایش و عبادت خداوند.

به خاطر داشته باش که در درونت چیزی جاودان نهان است.



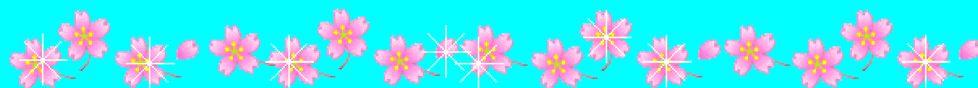
کبیر، یکی از عارفان بزرگ هندی می گوید: » من سالیان سال به دنبال خدا گشتم اما نتوانستم او را بیابم. سپس پندار خدا را کاملا دور انداختم و آرام شدم. عاشق شدم. چه کار دیگری می توانستم انجام دهم؟ من نتوانسته بودم خدا را بیابم پس یگانه راه، نزدیک شدن به خدا بود تا حد ممکن. پس ساکت و آرام شدم، عاشق شدم، چنان که گویی او را از قبل یافته بودم... روزی خدا به سراغم آمد و من از آن روز دیگر پروای او را در سر ندارم. نخست من بودم که او را صدا زدم: خدایا! تو کجایی؟ اینک او مرا صدا می زند: کبیرا! تو کجایی؟ » کبیر از چیزی بسیار پر معنا سخن می گوید. اصل گفتار او چنین است: « خدا همچون سایه بدنبال من می آید. مرا صدا می زند و می گوید: کبیر، کبیرا! کجا می روی؟ چه می کنی؟ آیا کمکی از دست من ساخته است؟ اکنون که من خدا را شناخته ام دیگر پروای او را در سر ندارم. او در جایی بیرون از ما نیست. او در درون ماست. او را نه در آیین ها و تشریفات، بلکه در عشق می توان یافت. او را نه در تعارفات، بلکه در دوستی بدون تعارف و صمیمانه با هستی می توان یافت. »



گنج در درون ماست و ما از آن بی خبریم. بخشی از وجود ماست. و ما همه جا آنرا جستجو می کنیم مگر در درونمان. از اینروست که بدبخت و بیچاره و ناکام و ناامیدیم. به درون خود بنگر. تا پادشاهی خداوند از آن تو شود. خود را جستجو کن تا نشاطی عظیم بیابی، نشاطی بی پایان. تنها در آن زمان است که زندگی معنا می یابد، قبل از آن هرگز. تنها در آن زمان زندگی، زندگی است

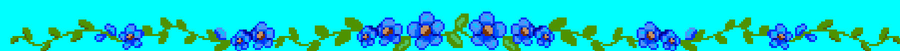


کافیست وجودت را از « خود » خالی کنی تا آکنده از خدا شوی. این دو نمی توانند با هم وجود داشته باشند. این را به خاطر بسپار. همواره به یاد داشته باش که یا تو هستی یا خدا. و تنها انسانهای احمق اند که خود را بر می گزینند. خدا را برگزین تا « خود » تو نیست شود. وجودت را ماهیتی مستقل از هستی تصور نکن تا در این نبودن از نو متولد شوی. این گفتار بسیار متناقض بنظر می رسد: « آنگاه که ازخود تهی شوی، آکنده می شوی، آکنده برای نخستین بار، آکنده لبریز، آکنده تهی ناشدنی. » و « خود » تو سایه ای بیش نیست. سایه ای که اصالتی ندارد. یک رویاست نه یک واقعیت. سایه را دور بینداز تا به اصل نایل شوی. کذب را دور بینداز تا به واقعیت برسی. باید از « خود » خالی شوی تا بتوانی از خدا آکنده شوی. و آکنده شدن همان به شکوفایی رسیدن است.



وقتی واژه خدا را بر زبان می رانی، گویی به چیزی دور و دست نیافتنی اشاره می کنی. و قرنهاست که می گویند « خدا چیزی در آن بالا، در آسمان دور دور است. » اما وقتی می گویی « عشق » به چیزی اشاره می کنی که به قلب بسیار نزدیک است. مبلغان همواره کوشیده اند تا ثابت کنند خدا در دور دست هاست، زیرا اگر خدا در دوردست ها باشد آنان می توانند خود را نماینده و واسطه او معرفی کنند. وقتی واژه « خدا» را بکار می بری، گویی از یک شخص سخن می گویی. خدا محدود و معین می شود. اما « عشق » یک شخص نیست. یک کیفیت، یک حضور، یک بوی خوش است. نه بوی خوش یک گل، بلکه بسیار نامحدودتر، بی کران تر و نا متناهی تر. وقتی می گویی « خدا » به تو

احساس ناتوانی دست می دهد: « چه کار کنم؟ » اما زمانی که پای عشق در میان است می توانی کاری در مورد آن انجام دهی. طبیعت ذاتی تو عشق ورزیدن است. بنابراین آموزش من دور محور « عشق » می چرخد. من می گویم: « عشق همان خداست. »



دنیا محل انعکاس است. اگر خشم ابراز کنیم خشم به ما بر می گردد. اگر عشق بدهیم عشق به ما برمی گردد. عشق نباید خواسته ای داشته باشد زیرا بال هایش را از دست می دهد و نمی تواند پرواز کند. در زمین ریشه می کند و زمینی می شود آنگاه به شهوت بدل می شود و فلاکت و رنج عظیمی به بار می آورد. عشق نباید مشروط باشد. نباید از عشق هیچ انتظاری داشت. عشق را باید فقط بخاطر خودش پذیرفت نه بخاطر پاداش یا نتیجه. اگر انگیزه ای در عشق باشد نمی تواند آسمانی شود. انگیزه عشق را محدود به خود می کند و فضای آن را در اختیار می گیرد. عشق عاری از انگیزه حد و مرزی ندارد متعالی و پاک است. پربار است. عطر قلب است. اگر میلی به نتیجه نباشد بدان معنا نیست که نتیجه ای وجود نخواهد داشت بلکه نتیجه ای هزار لا پدیدار خواهد شد. زیرا هر چه بدنیا بدهیم بما باز می گردد.دنیا محل انعکاس است. اگر خشم ابراز کنیم خشم به ما بر میگردد. اگر عشق بدهیم عشق به ما بر می گردد و این پدیده ای طبیعی است. لازم نیست درباره آن فکر کنید. فقط می توان اعتماد کرد به خودی خود اتفاق می افتد. این همان قانون کارماست. هر چه بکارید همان را برداشت می کنید. هرچه بدهید همان را دریافت می کنید. نیازی نیست فکر کنید چرا که عمل و عکس العمل در اینجا خودکار است. نفرت بورزید آنگاه از شما متنفر خواهند شد. عشق بورزید و به شما عشق خواهند ورزید.

==

تو چیزی گم نکرده ای. خدا گم نشده است تا پیدایش کنی. تو دچار فراموشی شده ای! فقط باید به یاد آوری. آن در ژرفای هسته وجود توست. آنرا حقیقت، خدا، شادمانی، یا زیبایی بنام. تمام اینها بیانگر پدیده ای واحد هستند. چیزی جاودان در درون تو نهان است. چیزی فناناپذیر و الهی. تنها کاری که باید انجام دهی فرو رفتن تا ژرفای وجودت است برای اینکه ببینی و بشناسی. پس این

سفر یک سفر واقعی نیست. قرار بر آن نیست که به جایی بروی. تنها باید در سکوت و اتصال بنشینی و حضور داشته باشی.

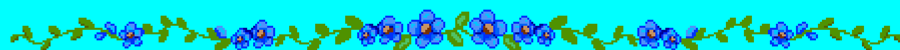


سفارش من به تو این است که: به جستجوی عشق بپرداز، نه به جستجوی مستقیم خدا. اگرمستقیما به جستجوی خدا بپردازی، خدایی که خواهی یافت تصور خودت خواهد بود. از راه عشق به جستجو بپرداز، زیرا عشق زیبایی هایی بی همتا دارد. عشق فقط عشق است، بدون داشتن هیچ صفتی. زیبایی عشق همین است. اگر انسان به جای خدا به جستجوی عشق بپردازد، می توان بین انسانها رابطه بزرگی از برادری ایجاد کرد.

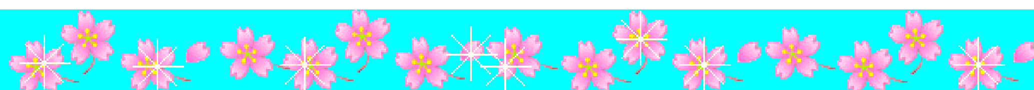


انسان پیشرفته امروز یگانه نسلی از انسانهاست که معنویت را نمی شناسد. او فقط به دنبال زندگی مادی و خاکی است. علاقه اش بیشتر به پول، قدرت، جاه و مقام است و فکر می کند که اینها همه چیزند. چه اندیشه باطلی! زندگی انسان امروزی انباشته از چیزهایی کوچک و بی ارزش است. او هیچ چیز بزرگتر از خود را نمی شناسد. خدا را انکار می کند و حیات پس از مرگ و دنیای درون را باور ندارد. تنها چیزی که آن را باور دارد انکار کانون هستی است. از اینروست که دور و بر ما را ملالت و دلتنگی فراگرفته. این امر طبیعی است، زیرا تا وقتی چیزی فراتر از خود وجود نداشته باشد زندگی کسالت آور و خسته کننده خواهد شد. زندگی تنها زمانی رقص شادی می شود که به ماجراجویی تبدیل گردد و زندگی تنها زمانی به ماجراجویی تبدیل می شود که چیزی فراتر از خود برای دست یافتن وجود داشته باشد. معنویت فقط به آن معناست که ما پایان نیستیم، بلکه تنها یک گذرگاه هستیم. همه اتفاقات هنوز نیفتاده اند و اتفاقات زیادی در راه اند. بذر باید به دانه تبدیل شود، دانه به نهال، نهال به درخت و درخت باید منتظر رسیدن فصل بهار بماند تا هزاران شکوفه را شکوفا کند و روحش را در جهان رها سازد. تنها در آن زمان زندگی به بار خواهد نشست. معنویت دور از دسترس نیست. تو فقط باید جستجوی آنرا آغاز کنی. البته ابتدا در تاریکی کورمال کورمال خواهی رفت اما به زودی در مسیر درست قرار خواهی گرفت و شروع به دیدن فراسو خواهی کرد.

موسیقی ناشنیده ای را خواهی شنید که وجود ترا به جنبش در می آورد و به تو رنگی تازه، نشاطی نو، زندگی نوین خواهد بخشید.

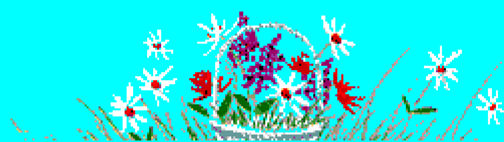


انسان نیروی تبدیل شدن به نغمه عشق و رقص عشق را داراست. اما اندک کسانی این نیروی نهان را آشکار می کنند. اغلب انسانها بذر بدنیا می آیند و بذر می میرند. زندگی آنان چیزی نیست جز سرگذشتی طولانی از ناباروری. من شاهد بوده ام که برخی از روی ترس و نه از روی عشق، به معبدها و کلیساها می روند. اشخاص پیر بیشتر از دیگران در معابد حضور پیدا می کنند، زیرا از مرگ می هراسند. آنان نه به این دلیل که چیز با ارزشی را در زندگی شناخته اند، بلکه چون زندگی را از کف می دهند و تاریکی مطلق مرگ به آنان نزدیک می شود از روی ترس و هراس به معبدها و کلیساها و مساجد می روند. آنان نیازمند پشتیبان هستند و اکنون می دانند پولشان به دردشان نمی خورد، دوستانشان به کارشان نمی آیند و خانواده اشان ترکشان خواهند گفت. آنان از روی بیچارگی خدا را باور می کنند. اما این گرایش به خدا از روی عشق و سپاسگزاری نیست. و خدایی که از روی ترس متولد می شود، خدایی دروغین است. تمام تلاش من بر آن است تا پنجره ای به روی هستی بگشایم تا تو از طریق آن و نه از روی ترس، بلکه برای تجربه زیبایی، خلاقیت و تجربه عشق به سوی خدا گام برداری. زمانی که تو باگشودن این پنجره به خدا روی آوری تماست با او شگرف و دگرگون کننده خواهد بود. یک چنین تماسی با هستی کافیست. از آن پس تو دیگر همان آدم گذشته نخواهی بود.



لحظه ای که به اشراق می رسید تمام هستی روشنی می یابد. اگر در ظلمت باشید کل هستی ظلمت زده می شود همه چیزبه شما بستگی دارد. درسراسر جهان هزار و یک عقیده اشتباه در مورد مدی تیشن رایج است . در حالی که مدی تیشن بسیار ساده است. مدی تیشن چیزی جز آگاهی نیست. مدی تیشن ذکر گفتن مانترا یا گرداندن تسبیح نیست. اینها در واقع نوعی هیپنوتیزم است تا حدی آرامش می بخشد و این آرامش اشکالی ندارد. اگر کسی بخواهد کمی آرامش داشته باشد و

استراحت کند می تواند از این روشها استفاده کند اما این ها برای شناختن حقیقت کافی نیست. مدی تیشن تبدیل نا آگاهی به آگاهی است. معمولا فقط یک دهم ذهن ما آگاه است و نه دهم آن ناآگاه. فقط یک قسمت کوچک لایه ای نازک از ذهن روشن است و هدف توسعه آن قسمت روشن است تا کل ذهن در نور غرق شود و هیچ زاویه و گوشه ای تاریک نماند. وقتی کل ذهن روشن می شود زندگی شبیه معجزه و جادویی اعجازانگیز به نظر می رسد زندگی دیگر عادی نیست و همه چیز فوق العاده می شود. موضوعات دنیوی حالتی مقدس بخود می گیرند. امور ناچیز اهمیت فوق العاده ای پیدا می کنند. سنگ های معمولی چون الماس زیبا بنظر می رسند تمام هستی اشراق می یابد و روشن می شود. لحظه ای که شما به اشراق برسید تمام هستی روشنی می یابد. اگر شما درظلمت باشید کل هستی ظلمت زده می شود. همه چیز به شما بستگی دارد.



انسان یک نردبان است– امکانات فراوانی در او وجود دارد. او هم یک خطر است و هم یک بلندا. هم یک افتخار است و هم یک رنج و عذاب. پایین رفتن از نردبان بسیار راحت تر است. هیچ تلاشی لازم ندارد. بالا رفتن نیازمند تلاش است. هر قدر بالاتر بروی به تلاش بیشتر نیاز داری. اگر می خواهی به اوج قله خود آگاهی دست یابی، باید خطر را به جان بخری. تو نباید وجودت را مسلم و بدیهی بشماری زیرا انسان هیچ وجودی ندارد، بلکه فقط مجموعه ای از امکانات است. این زیبایی انسان است و در عین حال عامل بدبختی اوست. انسان باید راه خود را انتخاب کند. او همیشه سر دو راهی قرار دارد. باید هر لحظه دست به انتخاب بزند. انتخاب بین بودن یا نبودن، این بودن یا آن بودن. انسان همیشه از هم گسیخته است. رهروی،

یک تصمیم و یک تعهد برای بالا رفتن تا بالاترین قله است.

==

در دنیا بمان اما از آن تاثیر نپذیر و از آن هویت نگیر. راه رهروی، زندگی کردن در دنیاست در عین نبودن در دنیا. زندگی کردن در دنیا بدون اجازه دادن به دنیا برای زندگی کردن در تو.

گذشتن از دنیا با آگاهی کامل از اینکه همه چیز گذراست. پس نباید آشفته و پریشان شد. اگر اینگونه زندگی کنی، برای تو بدبختی و خوشبختی، شکست و پیروزی یکسان خواهد بود. و اگر به مرحله ای برسی که بتوانی نور و تاریکی، زندگی و مرگ را یکسان بدانی، سکوت و آرامشی ژرف، تعادل و توازن در تو پدید می آید. آن سکوت ژرف همان حقیقت است.

==

تو هرچه داشته باشی ممکن است گم شود، به سرقت برود و یا از دست تو گرفته شود. هرچه هم نتواند، مرگ تو را از دارایی هایت جدا خواهد کرد. اما هرچه که تو آن شده ای ستاندنی نیست. حتی مرگ نیز نمی تواند آنرا از تو بگیرد. تو دارای آن نیستی، خود آن هستی. از اینروست که دانایان بزرگ می گویند: " زمانیکه خدا را بشناسی خدا می شوی. " انسان با شناخت خداوند خدا می شود. زیرا شناخت خداوند همچون دانش نیست که بتوانی از یادش ببری. شناخت خدا به این معناست که تو به کیفیت تازه ای از وجود دست یافته ای. خدا تنفس و تپش قلب تو شده است. آخرین اتحاد با کل بهآن معناست که تو، کل شده ای. در این نقطه است که احساس می کنی " من به هدف رسیده ام.. خانه ای که بدنبال آن می گشتم. من خانه های بسیار فراوانی ساخته ام اما هیچیک از آنها واقعی نبودند. فقط یک کاروانسرا بودند و من همیشه می بایست آنجا را ترک می کردم. اکنون ممکن نیست این خانه را ترک کنم، زیرا من خود آن هستم. "

==

انقلاب بیرون در مقایسه با انقلاب درون هیچ است. انقلاب بیرون، فقط اصلاحاتی انجام می دهد. یک انقلاب واقعی نیست، زیرا انسان مثل گذشته باقی می ماند. فقط دیوارهایی که او را فراگرفته است تغییر می یابد. زندان تغییر می یابد اما زندانی بدون هیچ تغییری همان زندانی باقی می ماند- در زندانی راحت تر و با امکانات بیشتر، مجهز به تلویزیون، زمین بازی و دیگر امکاناتی که در اختیار انسانهای آزاد قرار دارد- اما او هنوز در زندان است و آزادی ندارد. انقلاب درون است که آزادی می آورد و یگانه راه به ثمر نشاندن آن، مراقبه است. مراقبه یعنی فراگیری فراموش کردن تمام چیزیهایی که فرا گرفته ای. یعنی رها شدن از شرطی شدن ها و خواب واره ها. وقتی تو تهی، پرفضا،

ساکت و پاک باشی، انقلاب رخ داده، خورشید طلوع کرده است. آنگاه تو در نور و روشنایی آن زندگی خواهی کرد. و زندگی در روشنایی خورشید درون، درست زندگی کردن است. وقتی تو ساکت، آگاه و بی آلایش باشی و آسمان درونت سرشار از شادمانی باشد، برای نخستین بار با طعم زندگی حقیقی آشنا می شوی. می توان آنرا خدا نامید. می توان روشنی، رهایی حقیقت، عشق، آزادی و شادمانی نامیدش. اینها نامهایی مختلف هستند که به پدیده ای واحد اشاره دارند.

=====================================

برای این که کاملا آزاد شوی باید کاملا آگاه شوی، زیرا بندگی و اسارت ما در ناآگاهی ما ریشه دارد. خارج از ما نیست.هیچ کس نمی تواند تو را اسیر سازد. تو را می توان نابود ساخت اما

نمی توان آزادی را از تو گرفت – مگر اینکه خودت آن را واگذار کنی. آزادی یعنی فراز،

یعنی فراتر رفتن از دوگانگی. آن گاه تو نه شادی نه غمگین. شاهدی هستی بر تمام آنچه بر

تو می گذرد...نبودن، یگانه راه بودن است! مراقبه یعنی بی هویت شدن. یعنی به یاد داشتن

این که (من فقط آگاهی ام، یک تماشاگرم، یک هشیاری ام، یک شاهدم.)

و نیست شدن خود، بزرگ ترین تحول است.

==

دنیای بیرون تو را راضی و خرسند نخواهد کرد، زیرا دنیا متغیر و گذراست و اشتیاق درونی ما به دوام و ماندگاری است. شعله های اشتیاق درون را نمی توان از بیرون خاموش کرد. پس در بیرون با چیزهای گذرا خوش و خرم باش و انتظار چیزهای ماندگار را نداشته باش، زیرا در دنیا هیچ چیزی نمی تواند ماندگار باشد از چیزهای گذرا با آگاهی کامل از این که آنها گذرا هستند لذت ببر. گلی که صبحگاهان شکوفه کرده تا شب خواهد پژمرد. گل با طلوع خورشید آمده و با غروب خورشید خواهد رفت. پس خوش باش! اما به یاد داشته باش که دل بسته نشوی، امید نبندی. در بیرون با چیزهای گذرا خوش باش و در درون چیزهای ماندگار را جستجو کن... و در درون است که فنا

ناپذیر، جاودان و الهی را خواهی یافت. آنرا که پیدا کردی. دیگر چیزی برای یافتن وجود نخواهد داشت. آنگاه همه چیز شادمانی می شود. زندگی ات کامروا می شود و به خانه می رسی.

در هستی تکرار وجود ندارد. هستی همیشه بکر و تاه است. هر روز با روز دیگر فرق دارد و اگر گاهی نمی توانید این تفاوت را درک کنید، مشکل از قوای درکتان است. هیچ چیز تکرار نمی شود. تکراری وجود ندارد. اگر از دریچه ذهن به وقایع بنگریم، به نظر می رسد در حال تکرارند و به همین دلیل است که ذهن، منبع یکنواختی است. ذهن حوصله شما را سر می برد؛ زیرا اجازه نمی دهد تازگی زندگی برایتان آشکار شود. ذهن همیشه چیزها را با یک الگو می نگرد. این ذهن شماست که در حال تکرار است، نه زندگی. ذهن باعث می شود که همه چیز تک بعدی و ملال آور به نظر برسد. زندگی، سه بعدی و لبریز از تنوع است. ذهن سیاه و سفید است. زندگی همانند رنگین کمان است. میان سیاه و سفید، میلیونها رنگ دیگر وجود دارد. زندگی به دو قسمت « بله » و « نه » تقسیم نشده. این ذهن است که یا بله می گوید و یا نه. ذهن طبعی ارسطویی دارد.

در حالیکه زندگی اینطور نیست.

==========================

انسان بدون مراقبه هیچ چیز از شکوه هستی نمی داند. از فرصت بی نظیری که در اختیار دارد هیچ چیز نمی داند. او در خوابی عمیق و در بی خبری از نغمه ها و ترانه ها به سر می برد. گلها شکوفه کرده اند اما او در خواب است. در خود بهشت عدن به خواب رفته است! انسان باید بیدار شود تا بتواند گلها، ستارگان، پرندگان، درختان و شکوه فراوان هستی را ببیند. باور کردنی نیست! به ما زیباترین و کامل ترین هستی ممکن ارزانی شده است. هستی کاملتر از این نمی تواند باشد ولی ما باید آنرا کشف کنیم. این یک ماجراجویی است و بسیار خوب است که زندگی پر ماجراست و گرنه مرده و بی روح می بود. ماجراهای زندگی است که آنرا زنده و پویا می سازد. و مراقبه بزرگترین ماجراجویی زندگی است. مراقبه تو را بیدار می کند. خواب را از سرت می پراند و خواب نمایی تو را از بین می برد. مراقبه بیدار ساختن کامل روح است.

خودآگاهی ما همچون ریشه های درخت در زمین، در خدا ریشه دارد. خدا یعنی نهایت خودآگاهی. مراقبه پلی است که تو را به سرچشمه وجودت می برد. اگر جرعه ای از شور و نشاط بودن در سرچشمه وجودت را سر بکشی، دیگر چیزهای زندگی بی معنا و بی اهمیت می شوند. آنگاه می توانی همچنان به زندگی معمولی خود ادامه دهی، اما آن بازی یک نقش و یک نمایش زیباست. نقش خود را تا آنجا که می توانی خوب بازی کن، زیرا اکنون می دانی که تو جزیی از آن نیستی. آن فقط یک نقش است. هستی تو نیست. وقتی این پنجره گشوده شود دگرگون می شوی. و این هدف اصلی رهروی است: گشودن پنجره خود آگاهی تا دریابی تو خدا هستی.

==================================

زمان انفجار بزرگ خودآگاهی فرا رسیده است. انسان دیگر یک کودک نیست و اگر او به پوشیدن لباسهای کهنه ای که برای دوران کودکی اش دوخته شده بود ادامه دهد، گرفتار مشکل خواهد شد، زیرا او زمین گیر و ناتوان خواهد ماند. آن لباسها کوچک هستند و انسان بزرگ شده است. مسیحیت و هندوئیسم و اسلام و اعمال شرعی هر دینی، همگی لباسهایی هستند که برای دوران کودکی بشر دوخته شده بودند. اکنون آنها اندازه تن نیستند، دورانشان بسر آمده است. این لباسها برای زمانی خاص مناسب بودند. اکنون دیگر مناسب نیستند. اکنون زمان برای تغییر تمام این لباسها مناسب است. زمان تحول و دگرگونی بنیادین انسان فرا رسیده است.

یک بازسازی کامل لازم است.

========================

انسان با توانایی خدا شدن به دنیا می آید اما یک حیوان باقی می ماند، زیرا خود را به انرژیهای خام محدود می کند. هرگز نمی کوشد انژیهای خام خود را پالایش کند.این انرژیها را می توان تغییر داد: خشم را می توان به مهر دگرگون ساخت– فقط باید آنرا از صافی مراقبه گذراند. زیاده خواهی را می توان به دست و دلبازی، شهوت را می توان به عشق و عشق را می توان به عبادت دگرگون ساخت.

ولی ما در پایین ترین پله نردبان زندگی می کنیم. در همان جا که بدنیا آمده ایم ساکن هستیم. ما هرگز خودمان را انسانی با نیروهای نا شکفته در نظر نمی گیریم. زندگی را بدیهی می انگاریم. انگار که از قبل تمام و کامل بدنیا آمده ایم! اما اینگونه نیست. ما با نیروی خفته به کمال رسیدن و صعود به مرتفع ترین قله بدنیا می آییم. اما این نیرو خفته است. باید آنرا بیدار ساخت و برای بیدار ساختن آن، تو به راهکار و دانشی نیاز داری. آن دانش مراقبه است. دانش مراقبه پیچیده نیست، بلکه بسیار ساده است. اما گاهی اتفاق می افتد که ساده ترین چیز زندگی از چشممان پنهان می ماند. چیزی را که جلوی چشممان است نمی بینیم، زیرا همیشه به دور دستها می نگریم. همیشه مجذوب دور می شویم و ار نزدیکترین غافل می مانیم. چون در دنیای درون گام بگذاری، این کار را بسیار ساده و در عین حال بسیار زیبا، نشاط آور و پر ثمر می یابیم. متحیر می مانی که چگونه مدتی طولانی از این دنیا غافل بودی. نمی توانیم خودت را قانع کنی که و چگونه این همه مدت منتظر مانده ای، در حالیکه می توانستی با برداشتن گامی کوچک، همه وجودت را به خداوندی دگرگون کنی.

=======================================

در طول قرنها این راز آشکار شده که سکوت ضروری ترین نیاز است اما مردم با خیال اینکه سکوت پیشه کردن در دنیا کاری نا ممکن است ترک دنیا گفته اند. این نتیجه گیری و استدلال نادرست است، زیرا سکوت هیچ کاری بدنیایی بیرون ندارد، بلکه امری درونی است. تو می توانی سکوت را در همه جا پرورش دهی. اگر به قله کوهها پناه ببری، ذهن تو همان ذهن خواهد بود. ذهن در دیر، در بیابان یا در کوه، بیشتر از محلهای عمومی و زندگی عادی خود نمایی خواهد کرد. مردمانی وجود دارند که ساکت بودن را دوست دارند اما دوست داشتن کافی نیست – عشق به کار آید. دوست داشتن ولرم و کم حرارت است. عشق به این معناست که تو با تمام وجود در گیر هستی. عشق یعنی این که پای مرگ و زندگی در میان است. عشق یعنی شدت و حرارت. و موهبت گران بهای زندگی فقط از آن کسانی می شود که آماده اند تمام وجودشان را صرف رسیدن به هدف بکنند، چه آن هدف سکوت باشد چه آزادی چه حقیقت. فرقی نمی کند که هدف چیست. برای دست یافتن به چیزهای باارزش باید که عشق پیشه کنی!

سکوت، تجربه بی همتای زندگی است. زندگی بسیار پر سر و صداست. در بیرون سر و صداست. در درون سر و صداست و این سر و صداها برای دیوانه کردن هر انسانی کافیست. آنها همه دنیا را به جنون کشانده اند. تو باید سر و صدای درونت را خاموش کنی. مهار سر و صدای بیرون از توان ما خارج است و نیازی هم به این کار نیست. اما می توانیم سر و صدای درون را خاموش کنیم. همین که سر و صدای درون فرو نشیند و سکوت حاکم شود، سر و صدای بیرون دیگر مشکلی نخواهد آفرید. می توانی از سر و صدای بیرون لذت ببری. می توانی بدون هیچ درد سری با آن بسر بری. شنیدن سکوت درون، تجربه ای یگانه و بی همتا ست. هیچ تجربه ای دیگری نمی توان یافت که تا آن اندازه ارزشمند باشد، زیرا از پی این تجربه، دیگر تجارب زندگی می آیند. سکوت ستون بنیادین معبد دین است. بدون سکوت، هیچ حقیقت و آزادی و هیچ خدایی وجود نخواهد داشت. با سکوت، ناگهان چیزهایی که قبلا وجود نداشتند به وجود می آیند و چیزهایی که وجود داشتند دیگر وجود نخواهند داشت – نگاه تو عوض شده، دور نمای تو تغییر یافته است. سکوت تو را به شناخت نا شناختنی قادر می سازد. این یگانگی سکوت است.

زندگی یک هنر است. نباید زندگی را ساده بینگاری. به دنیا آمدن همان زندگی نیست. بدنیا آمدن فقط یک فرصت است. تو باید خودسازی کنی. باید هزاران چیز را از وجودت بیرون بریزی. باید آزمندی، خشم ، شهوت و .... را دور بریزی. تا زمانیکه آنها را دور نریزی و از وجودت نزدایی.... آنها چون علفهای هرز هستند. وجود ما را انبوهی از علفهای هرز فرا گرفته. باید تمام خاک را عوض کنیم تا گلهای سرخ سر بر آورند. و و قتی گلهای سرخ وجودت شکوفا شوند، زندگی ات طراوت می یابد و زیبا و برازنده می شود. آنگاه چیزی را در اختیار خواهی داشت که به خدا عرضه کنی و گرنه به خدا چه می خواهی بدهی؟

خدا فلسفه، نثر یا فرضیه نیست. بیشتر موسیقی، شعر و رقص است . خدا را در این جهتها جستجو کن تا در مسیر صحیح گام بگذاری و به خانه برسی. در دنیای بیرون و در دنیای درون از پی موسیقی برو. بیاموز که به موسیقی هستی گوش فرا دهی: بادی که از میان درختان می گذرد، آبی که جاری است یا اقیانوسی که در رقصی فریبنده است. با دقت و توجه گوش بده. بدون ذهن، بدون فکر گوش بده تا بتوانی به هسته وجودت رخنه کنی و حیران شوی.

===================================

یک شاخه گل چمپا (Champak) برای خوشبو کردن همه خانه کافیست. این گل، گل کوچکی است. ظاهرش زیبا نیست. در ظاهر بسیار معمولی بنظر می رسد، اما تو نباید فریب ظاهر را بخوری. گل چمبا ارزش دوبار نگاه کردن را ندارد اما این گل گرانبهاترین گل است و خوشبو ترین عطر را در خود دارد. پس همیشه به یاد داشته باش که در زندگی، شکل ظاهر عامل تعیین کننده نیست. کوزه اهمیت ندارد، آنچه از کوزه برون می تراود مهم است. بدن شاید معمولی و پیش پا افتاده به نظر برسد اما ممکن است روحی فراتر از تصور در خود نهان داشته باشد. بدن شاید بسیار زیبا و در عین حال تهی و بدون روح باشد. تو در زندگی خود با انسانهایی زیبا برخورد خواهی کرد که هیچ روحی ندارند یا به انسانهایی که بسیار معمولی بنظر می رسند اما دارای کیفیت هایی بسیار برجسته هستند. هیچگاه فریب ظاهر را نخور! همیشه به باطن بنگر و عمق را جستجو کن.

به کانون بنگر نه به پیرامون.

هر انسانی حقیقتی را با خود بدنیا می آورد. هر انسانی پیامبر خداست. لحظه ای که بدنیا می آیی، حقیقتی را در وجودت بهمراه می آوری و تا زمانیکه این حقیقت را ابراز نکنی خرسند نخواهی شد.تو باید آواز قلبت را سر دهی. باید رقص خود را اجرا کنی. باید کاملا یک فرد باشی، نه یک تقلید و کپی برداری. باید چهره اصلی خویش را آشکار کنی. وقتی بتوانی چهره اصلی خویش را بدنیا عرضه کنی، زندگیت به بار خواهد نشست و نشاطی فراوان از آن بر خواهد خواست

آنگاه که بدنیای درون قدم بگذاری هیچ ردپایی از هیچکس نمی یابی، زیرا دنیای درون هرکس از دیگران متفاوت است. اگر رد پای دیگران رادنبال کنی، این نقشه هیچ کمکی به تو نمی کند و هرگز خودت را پیدا نخواهی کرد. می تواند تو را از برخی ازچیزهاآگاه کند ، اما بگونه ای مبهم. دنیای درون محمد، بودا، مسیح، زرتشت، لائوسته و ... دنیایی متفاوت است. هر فردی یکتاست، چنان یکتا،

که تو باید خودت را به تنهایی کشف کنی. پس به شهامتی فراوان نیازداری. این بزرگترین ماجراجویی زندگی است و کسی که به این ماجراجویی تن دهد، در راه خدا قدم می گذارد.

آزاد بودن از ترس، یگانه کیفیت لازم برای شناخت خدا، شادمانی و حقیقت است. در آسمان قدم بگذار. تمام ترسها را دور بریز، زیراهمه آنها دروغین هستند. از ماجرای زندگی باتمام خطرها

و ناامنی هایش لذت ببر. در حقیقت زندگی به سبب خطرها و ناامنی هایش زیباست. گل پلاستیکی در خطر نیست. گل واقعی است که زندگی اش را در خطر سپری می کند. بسی با ارزش تر است

که فقط یک روز از صبح تا شب زنده باشی و سپس گلبرگهایت برزید. با شور و احساس در برابر خورشید و در زیر آسمان فقط برای یک روز زنده بودن بسیار پر معنا تر است تا یک گل پلاستیکی بودن و هزاران سال زندگی کردن. این نوع زندگی، اصلا زندگی نیست. مهم ، طول زندگی نیست ، عرض و کیفیت زندگی مهم است. تو باید مشعل زندگیت را از هر دو طرف آن روشن کنی .

بگذار زندگیت کمی کوتاه اما سرشار از زندگی باشد.

این نوع زندگی تو را از طعم خدا و از طعم جاودانگی آگاه خواهد ساخت.

==

بیاموز که هرجه بیشتر ساکت و خاموش شوی. بیاموز که هرچه بیشتر آرام شوی. از سکوت و آرامش لذت ببر. آنها پیش قراولان عزیزترین مهمان هستند. آنگاه در سکوتی ژرف به سر می بری برای میزبانی خدا آماده می شوی.

آرام بودن در یک صومعه و مسجد کاری است بس آسان. اما این آرامش مرده است.

باید بتوانیم هنر آرام بودن را در میان پریشان احوالی بیاموزیم و در آن موقع سکوتمان حقیقی، معتبر و زنده خواهد بود و زندگی به ماجرایی بزرگ تبدیل می شود. خدا تنها از آرامشی زنده

به دیدارمان می آید. پس در دنیا باش و از دنیا مباش. در دنیا زندگی کن اما نگذار دنیا در تو

رخنه کند. حرکت کن از دنیا بگذر اما از آن تاثیر نپذیر. این کار شدنی است و با وقوع این

معجزه طعم سر مستی را خواهی چشید.

==================================

زندگی اساسا نا امن است. فقط مرگ امن است. بیمه عمر به لحاظ زبانی اصطلاحی متناقض نماست، فقط بیمه مرگ می تواند وجود داشته باشد. زندگی ماجراست، ماجرایی غیر قابل پیش بینی. بنابراین کسانی که می خواهند ایمن زندگی کنند، پیش از مرگشان می میرند و کسانی که می خواهند بدون هیچ خطری زندگی کنند، اصلا زندگی نمی کنند.

==

مدیتیشنِ زندگی و مرگ، می تواند به زندگی شما کمک فراوانی کند. هنگام شب، قبل از به خواب رفتن این مدی تیشن پانزده دقیقه ای را انجام دهید. آرام دراز بکشید و بدن خود را رها و آزاد کنید. احساس کنید که مرده اید و نمی توانید بدنتان را تکان دهید. این احساس را در خود به وجود آورید که در حال ناپدید شدن از بدنتان هستید. اگر این مدی تیشن را برای ده تا پانزده دقیقه هر شب و به مدت یک هفته انجام دهید، آرام آرام چنین احساسی در شما پدید می آید. در حال انجام این مدی تیشن به خواب روید. اجازه دهید هنگام این مدی تیشن، خواب شما را فرا گیرد.

صبح هنگام، وقتی احساس می کنید بیدار شده اید، قبل از باز کردن چشماتنان، مدی تیشن زندگی را انجام دهید. احساس کنید که زندگی به وجودتان می آید و بدنتان سرشار از طراوت و انرژی حیات می شود. همانطور که چشمتان بسته است، در رختخواب شروع کنید به حرکت دادن بدنتان. حس کنید زندگی درونتان جریان می یابد. احساس کنید که بدنتان لبریز از انرژی است؛

درست خلاف مدی تیشن مرگ. در مدی تیشن زندگی، می توانید نفسهای عمیق بکشید و احساس کنید که شادی و سرزندگی و تازگی را با این نفسها به بدنتان وارد می کنید. احساس شادی و

سرور کنید و پس از پانزده دقیقه از رختخواب خارج شوید.

این دو مدیتیشن زندگی و مرگ – می تواند کمک شایانی به شما کند.

==============================

شکیبا باش! ناشکیبایی مانعی در راه جست و جوست. تو در مورد خدا نمی توانی شتاب به خرج دهی، زیرا خداوند در جاودانگی به سر می برد و شتاب داشتن تو به این معناست که ثانیه ها، دقیقه ها و ساعتها را حساب کنی، اگر می خواهی به حقیقت دست یابی، باید از در جاودانگی وارد شوی، به همین دلیل، شکیبایی لازم است. همه چیز را در مورد وقت و زمان از یاد ببر، شتاب مکن! ناشکیبا مباش! منتظر بمان! با عشق و علاقه و انتظار (نه با توقع) و سرشار از شوق آمدن یار منتظر بمان. اما اگر یار تا به حال نیامده ناامید نه شو. همه چیز را برای استقبال از او آماده کن. همواره آماده باش. اگر او نیامده به این دلیل است که تو هنوز آماده نیستی. پس جای هیچ ناامیدی نیست. گوش به زنگ و آماده باش. آماده باش و آماده باش. آمادگی، سکوت و فضای خالی تو که کامل شد،

یار بی درنگ خواهد آمد!

=========================

از نشستن بدون دلیل و انگیزه در سکوت لذت ببر- از صرف در سکوت نشستن، نفس کشیدن، وجود داشتن، گوش دادن به پرندگان یا به تماشا نشستن تنفست. اندک اندک رایحه ای تازه از تو برخواهد خاست. آن رایحه،آن توازن، آن آرامش، آن سکون همان مراقبه است که در شکل هدیه ای از فراسو پدید می آید. هرگاه کسی آماده باشد همیشه چنین می شود. رد خور ندارد! طبیعت در حق هیچکس بی عدالتی نمی کند. هرکس هرآنچه را که شایسته اوست از طبیعت دریافت می دارد. اگر مردم بدبخت هستند شایسته آن هستند. لیاقتشان بدبختی است. هیچکس دیگر در این مورد مقصر نیست. هیچکس مسوول نیست. خودشان آن را به دست آورده اند اگر کسی شادمان است به این معناست که او شایسته شادمانی است. طبیعت همیشه آن چیزی را به تو می دهد که برای آن شایسته باشی. برای آن آماده، مهیا و پذیرا باشی.

تو تن نیستی، بلکه آگاهی ناب هستی. هیچ تولد و مرگی نداری. و زندگی را در این آگاهی ناب سپری کردن، همساز با هستی زیستن است و شادمانی پیامد همساز بودن با هستی است.

==============================

من در جست و جوی دنیایی دیگر، دنیای پس از مرگ نیستم. می کوشم تا این لحظه را اکنون و اینجا به بهشت تبدیل کنم. نمی توانم به آینده موکول کنم. همه کسانی که می گویند «اگر پاکدامنی پیشه کنی، پس از مرگ پاداش خواهی گرفت » فریبکارند. چه کسی می داند پس از مرگ چه اتفاقی خواهد افتاد؟ کسانی که چنین حرفهایی می زنند، هیچ چیز نمی دانند. همچون طوطی واژه هایی را تکرار می کنند. من می گویم هیچگاه اکنون را به آینده موکول نکن. موکول کردن به آینده از حقه های ظریف ذهن است. در تمامیت لحظه اکنون زندگی کن. همیشه به یاد داشته باش که این لحظه، تنها لحظه ای است که در اختیار داری. لحظه دیگر وجود ندارد. اگر این نگرش در تو جا بیفتد همه زندگی ات را دگرگون می سازد. آنگاه چیزهای کوچک زندگی زیبا می شوند. مادی و خاکی، مقدس می شود و عادی، خارق العاده.

==========================

کسی که به تنهایی گام بر می دارد

سر درگم , در انتخاب موافق و مخالف , کل جهان در گمراهی.

بی انتخاب و ستایشگر خدا , او یه ساد هوی حقیقی است.

مردم بهم پیوسته اند , مثل الاغی بسته به الاغی دیگر.

آنکه بصیرت درون دارد , او انسان راستین است.

کسی که به تنهایی گام بر می دارد , تنها او حقیقت را می یابد.

قلبش مجذوب عشق – هرگز دوباره باز نخواهد گشت.

یکپارچه شدن کمال مطلق است – همه چیز مقدس است.

کبیر میگوید , فهمیدنی نیست.

چیزی است نا نوشته.

============================

تو مجبوری در این دنیای خاکی زندگی کنی اما باید زندگی در این دنیا را چون نمایشی بزرگ بینگاری. من با ترک دنیا مخالفم. تو نباید از دنیا بگریزی، بلکه باید زندگی کنی اما بگونه ای کاملا متفاوت. زندگی را سخت نگیر. آنرا سهل و آسان گیر. یک بازی بزرگ تلقی اش کن. زندگی یک بازی بزرگ است. ما در شرق آنرا نمایش خدا می خوانیم. اگر زندگی نمایش خداست پس ما بازیگران این نمایش هستیم. هیچکس نقش خود را در این نمایش جدی نمی گیرد. ممکن است تو در این نمایش نقش یک پادشاه را بازی کنی اما این نقش را جدی نگیر. وقتی که پرده نمایش بیفتد همه چیز را در مورد پادشاه بودن خود فراموش کن. در سرت فرو نرود که تو پادشاه هستی. اگر ثروتمند هستی یا فقیر، آنرا جدی نگیر. ما فقط نقشمان را در این نمایش ایفا می کنیم. تا آنجا که می توانی نقشت را به زیبایی ایفا کن اما پیوسته به یاد آور که همه چیز یک بازی است. و آنگاه که مرگ فرارسد آخرین پرده نمایش پایین می افتد و تمام بازیگران ناپدید می شوند. همه شان به انرژی کیهانی تبدیل می شوند. اگر با یاد داشتن این موضوع در دنیا زندگی کنی، از تمام بدبختی ها رها می شوی. بدبختی برآیند جدی گرفتن و شادمانی برآیند آسان گرفتن زندگی است. زندگی را یک بازی و سرگرمی تلقی کن. با آن خوش باش!

==

انسان در شب تاریک روح به سر می برد. بیرون از وجودش صبح روشن است اما درونش شبی تاریک. لحظه ای که درونت صبح روشن شود یک مسیح می شوی. یک بودا می شوی. زندگی فرصتی است برای طلوع خورشید درون. خورشید درونت باید طلوع کند و می تواند طلوع کند. منتظر توست. منتظر اشاره ای از توست تا رخ بنمایاند. کافی است بگویی «من آماده استقبال از تو

هستم، خوش آمدی » تا معجزه رخ دهد. انسان هوشمند جست و جوی خود را از درون خویش آغاز می کند و این نخستین اکتشاف اوست، زیرا وقتی که ندانی در درونت چیست چگونه می توانی دور دنیا را جست و جو کنی؟ درونت دنیایی بسیار پهناور است. و کسانی که به درون خود نظری انداخته اند، بی درنگ آن دنیای پهناور را یافته اند– نه با پیشرفت تدریجی، بلکه با بصیرت ناگهانی.

==

خدا ندای باطن توست. تو به هیچ راهنما و به هیچ آموزشی در مورد زندگی خود احتیاج نداری. اما باید یک کار را انجام دهی. باید به درون خویش روی آوری تا بتوانی آن ندای آرام و آهسته را بشنوی. زمانی که آن صدا را شنیدی و دانستی چگونه می توانی آنرا شنید، زندگی ات کاملا دگرگون می شود. آنگاه هرکاری انجام دهی درست و شایسته خواهد بود. انسانی که ندای باطن می داند و می تواند آنرا بشنود ناگزیر از فضیلت و پاکدامنی است. وقتی آن ندا را بشنوی نمی توانی در خلاف جهت آن گام برداری، زیرا هیچکس تا به آن حد احمق نیست. چنین حماقتی در تصور نمی گنجد. تو فقط باید به درونت گوش دهی و از قلبت پیروی کنی. این کار فضیلت واقعی، اخلاق و خوش اخلاقی واقعی است که از عمق باطن تو برمی خیزد و چیزی نیست که از بیرون بر تو تحمیل شود.

==

حقیقت همیشه هست. حقیقت ما را فراگرفته اما درون ما چنان آشفته است که قادر نیستیم آنرا باز بتابانیم. ماه کامل در آسمان است. ستارگان در آسمان اند اما دریاچه پرتلاطم است. امواجش خروشان است. نمی تواند ماه کامل را باز تاباند. نمی تواند در زیر نور ماه و ستارگان شادی کند. در برابر آسمانی که جلوی چشمش هست کور است. دریاچه فقط باید اندکی آرام تر شود. دریاچه آگاهی ات را آرام کن. این کار شدنی است. فقط تلاشی اندک لازم است نه هیچ چیز دیگر... اندکی تیزهوشی که همه از آن برخور دارند. و آنگاه که سکوت و آرامش درونی بیابی، تغییری بنیادین رخ می دهد. می توانی بگویی « من شادمانم. »

==

انسان حیوان عجیبی است! همه چیز را کاوش می کند. تا قله اورست می رود. تا قطب شمال و کره ماه می رود اما هرگز به فکرنمی افتد سری هم به درون خویش بزند! این بزرگترین بیماری است که انسان گرفتار ان است. تنها جایی که انسان کاوش نکرده دنیای درون خویش است. و گنج واقعی در آنجاست. تو تا زمانی که وارد معبد وجود خویش نشوی، زندگی ات خسران خواهد بود. خسرانی جبران ناپذیر. ما فرصتی بسیار گرانبها را از دست می دهیم اما حتی آگاه نیستیم که در حال از دست دادن چنین فرصتی هستیم. چنان ناآگاهیم که همچنان تمام چیزهای باارزش را دور می ریزیم و به جمع آوری آت و آشغال مشغولیم. مردمانی وجود دارند که مشغول جمع آوری مجسمه هایی قدیمی هستند. چنین می پندارند که این مجسمه ها هرقدر قدیمی تر باشند، بهترند. مردمانی دیگر به جمع آوری پول و دیگر چیزهای مزخرف مشغول اند. اینان در واقع در جست و جوی باستانی ترین گنج خویش هستند اما در راهی نادرست. یگانه گنجی که ارزش جست و جو دارد، طبیعت خود توست. ماجرای واقعی سفر به درون خود توست. آنگاه که دانسته، آگاه، و متعهد تصمیم به این کار بگیری، تصمیم به اینکه «هر اتفاقی بیفتد، باید خودم را، طبیعت ام را، وجودم را بیابم. این فرصت زندگی را از دست نخواهم داد »، آنگاه که این تصمیم، صریح و روشن گرفته شود و تمام انرژی ات را صرف آن کنی، هیچ بهانه ای برای شکست خوردن وجود نخواهد داشت. هیچکس تاکنون در این راه شکست نخورده. هرکس که انرژی اش را صرف جست و جوی درون کرده موفق به یافتن خود شده است.

==

هیچکس نمی تواند حقیقت را به تو بدهد. حقیقت پیشاپیش از جانب خدا به تو بخشیده شده است. چیزی نیست که بتوانی آنرا در جایی بجویی. از قبل در تو هست. عین وجود توست. تو فقط باید چند گام کوچک به سوی درون برداری. رهروی یعنی تصمیم به یافتن حقیقت خود. یعنی تعهد به اینکه « از این لحظه زندگی ام وقف یافتن حقیقت وجودم خواهد شد. » حقیقت چندان دور نیست. فقط یک گام تا آن فاصله است. پس بهتر است آنرا گام ننامیم: یک جهش کوچک است،

جهشی از ذهن به بی ذهنی.

هرکس با خود حقیقتی را به همراه می آورد. این حقیقت را نباید اختراع کرد. باید آنرا کشف کرد یا بعبارت بهتر باید آنرا دوباره کشف کرد. ما از قبل آنرا در خود داریم اما کاملا فراموشش کرده ایم. به خوابی عمیق فرورفته ایم و از یاد برده ایم که کیستیم. پس یگانه چیز لازم، یادآوری است. تو باید هشیارتر شوی. باید آگاه تر شوی. تو هیچ چیزی را گم نکرده ای. فقط درحال دیدن رویا هستی- رویای اینکه تو یک گدایی، در حالیکه به راستی گدا نیستی. وقتی خواب از سرت بپرد و بیدار شوی، ناگهان درمی یابی که در چه رویاهای مضحکی به سر می بردی. بزرگترین گنج و زندگی جاودان از آن توست. پادشاهی خداوند از آن توست. غایت و نهایت از آن توست و تو آنرا همراه خود آورده ای. تو خود آن هستی! پس لازم نیست جایی را جست و جو کنی. فقط باید از تمام انرژی ات برای بیدار شدن استفاده کنی.

==

ذهن، ناتوان از شناخت حقیقت است. ذهن می تواند معلومات زیادی را در مورد حقیقت گرد آورد اما دانستن چیزهایی در مورد حقیقت، شناخت حقیقت نیست. دانستن چیزهایی در مورد عشق، شناخت عشق نیست. تو برای اینکه عشق را بشناسی باید یک عاشق باشی. هیچ معلوماتی نمی تواند در این مورد به تو کمک بکند. تو باید عشق را از سر بگذرانی. و چنین است حقیقت. تو می توانی با تمام فیلسوفان بزرگ عالم آشنا باشی. می توانی واژگان، تئوریها و فرضیه هایی بزرگ را بیندوزی. می توانی به برخی نتایج دل بخواه برسی. اما یادت باشد که آن نتایج، دل بخواه هستند، زیرا ریشه در تجربه ندارند. بنابراین هرچه که می دانی مانع جست و جوی تو خواهد شد. بزرگ ترین خطر دانش این است که خیال باطل دانستن را به تو می بخشد. و اگر تو این پندار نادرست را داشته باشی، دست از جست و جو برمی داری. تو باید بدانی که نمی دانی. باید تمام اطلاعات موافق یا مخالف این یا آن کیش و مسلک یا فلسفه را دور بیندازی. باید تمام دانش را دور بیندازی تا آنگاه جست و جو آغاز شود و تو جست و جوگر راستین حقیقت شوی، زیرا آنگاه تو باز و پذیرا می شوی. از این حالت نادانی، روزی شادمانی فراوانی به پا می خیزد که تو را به شناخت حقیقت می رساند. تو حقیقت را زندگی می کنی و تبدیل به حقیقت می شوی. این حالت را به روشنی رسیدن یا نیروانا می خوانند. در غرب به آن عنوان مسیح- آگاهی، و در شرق عنوان بودا-

آگاهی داده اند اما هردو حالت یکی است.

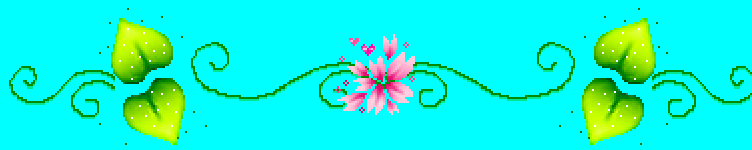
هر روز در بیست و چهار ساعت شبانه روز به فکر کردن مشغولیم. این حالت بسیار ناسالم است. ذهن انواع و اقسام آرزوها و رویاها را تولید می کند و ما پشت ابرهای این آرزوها و افکار محصور می مانیم. هیچ مانع دیگری بین ما و حقیقت وجود ندارد مگر این زنجیر به هم پیوسته افکار. باید از این زنجیرها رها شد و می توان از آن رها شد، زیرا این حالت طبیعی نیست. کاملا ناسالم و غیر طبیعی است. به ما آموخته اند که اینگونه باشیم. دانشکده ها، مدرسه ها و دانشگاهها به ما می آموزند چگونه فکر کنیم. به ما می آموزند چگونه ذهن را فعال کنیم اما هیچکس به ما نمی آموزد چگونه ذهن را از کار بیندازیم. در زمان نیاز، ذهن به دردخور است- از آن استفاده کن. اما در زمانی که به آن نیاز نداری، آنرا از کار بینداز و در سکوتی ژرف فرو برو، زیرا تنها در آن فضای سکوت است که خدا به دیدارت می آید و تنها در ان سکوت است که از شکوه عظیم هستی آگاه می شوی. زندگی ناگهان چنان پرمعنا و مفهوم می شود که نمی توانی تصورش را بکنی. هرلحظه اش چنان گرانقدر می شود که نمی توانی از عهده شکرش برآیی.

با شکستن پلهای گذشته، همیشه زنده و معصوم باقی می مانید و هرگز معصومیت کودکی خود را از دست نمی دهید. بسیار اتفاق می افتد که باید تمامی پلهای گذشته را خراب کنید تا پاک و خالص شوید و دوباره از اول شروع کنید. هرگاه کار جدیدی را شروع می کنید، دوباره کودک می شوید. همان لحظه ای که فکر می کنید، دوباره کودک می شوید. همان لحظه ای که فکر می کنید به مقصد رسیده اید، وقت شکستن پل هاست. کسی که می خواهد خلاقیت داشته باشد، باید هرروز، گذشته خود را فراموش کند. خلاقیت، یعنی تولد در هر لحظه. اگر هر لحظه دوباره متولد نشوید، هرآنچه خلق می کنید، تکراری بیش نخواهد بود. حتی هنرمندان، شاعران و نقاشان بزرگ نیز به جایی می رسند که دوباره و دوباره خود را تکرار می کنند. گاهی اتفاق می افتد که اولین اثر هنری شان، شاهکار زندگی شان است. جبران خلیل جبران، کتاب « پیامبر » را هنگامی که حدود بیست و یک سال داشت، نوشت و آن شاهکار زندگی اش بود. او کتاب های دیگر نیز نوشت، ولی هیچ کدام از آنها به پای پیامبر نرسیدند. یک هنرمند، نقاش، موسیقی دان یا یک شاعر- کسی که هر روز چیزی جدید خلق می کند- باید دیروز خود را کاملا فراموش کند؛

لوح وجودش باید کاملا پاک و تمیز باشد تا خلاقیت پیوسته اتفاق بیفتد.

تو هیچ عیب و ایرادی نداری مگر باور کردن مهملات و گوش نسپردن به قلب خودت و گوش سپردن به انسانهایی که هیچ نمی دانند. تمام این دانش عاریتی را دور بینداز. تمام این داستانهای در مورد گناه اولیه و گناه کار بودن را فراموش کن. همه پاره ای از وجود خداوند هستند. بلی، تعدادی از این انسانهای الهی در خوابی عمیق به سر می برند- این گزینش خود آنان است. حتی خواب بودن تو نیز هیچ عیب و ایرادی ندارد. فقط گرفتار کابوس می شوی. اما نباید زیاد نگران باشی، زیرا این کابوس خیالی است. تو دیر یا زود از خواب بیدار خواهی شد. و اگر تو از خواب لذت می بری، لذت ببر. وظیفه هیچکس نیست تو را بیدار کند. من دوست دارم تو بیدار شوی اما اگر تصمیم گرفته ای بیدار نشوی، هیچکس تو را محکوم نخواهد کرد. خواب بودنت به قدری رنج آور است که دیگر نیازی نیست تو را به رنج و عذاب آخرت گرفتار ساخت. پس این یگانه تفاوت موجود میان یک بودا و انسانهای معمولی است. در سایر زمینه ها مشابه هم اند... مشابه در معنای داشتن نیروی نهان بیدار شدن، نه در معنای شبیه هم بودن. هر انسانی یکتاست.

مراقبه کیمیاگری است؛ زیرا سبب تحول درونی در شما می شود. مراقبه روزانه تمامی محدودیتها و کوتاه نظری ها را از میان می برد و باعث گستردگی وجودتان می شود. به شما کمک می کند از همه بندها رها شوید؛ بندهای نژادی، خرافی، تعصبی و ... آگاهی سبب می شود از همه این محدودیتها و بندها رهایی یابید و حتی از محدودیتهای ذهنی و بدنی نیز فرا روید. مراقبه بصورت روزانه باعث می شود درک کنید که آگاهی خالص هستید نه چیز دیگر. بدن خانه شماست، شما بدنتان نیستید. ذهن وسیله ای است که از آن استفاده می کنید. بدن مالک شما نیست، بلکه تنها یک خدمتکار است. هنگامیکه درک کنید، نه ذهن هستید و نه بدن، وجودتان شروع به گسترده شدن می کند؛ دریایی و آسمانی می شوید. این تحول برایتان شکوه و پیروزی همراه دارد.





never born

never died

only visit earth planet between 1931 – 1990

